Kurt Tepperwein

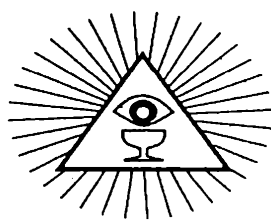
AKO SA ĽAHKO UČIŤ



Kurt Tepperwein

AKO SA ĽAHKO UČIŤ

SPÔSOBY A METÓDY RÝCHLEHO A EFEKTÍVNEHO UČENIA SA



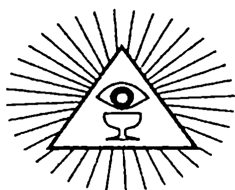
Eko–konzult

Málokto zo žiakov a študentov vie o obrovských možnostiach, ktoré driemu v podvedomí každého človeka, o nevyužitých schopnostiach a silách, ktoré možno prebudiť a vyvíjať.

Ako rozvíjať svoje skryté schopnosti?

V našich školách sa stále ešte kladie priveľký dôraz na vedomosti. Avšak to ako ich optimálne zužitkovať, to vám v škole nepovedia. To je už ponechané na každého jedinca samotného. A v reálnom živote je potom schopný a úspešný len ten, kto tento problém dokáže vyriešiť.

Či už sa pripravujete na maturitu, učňovské skúšky alebo štátnice, to všetko sa dá zvládnuť s podstatne menšími časovými nárokmi, ak si dôkladne osvojíte a budete správne používať metódy učenia. Toto všetko vám ponúka táto kniha.



ISBN 80–8079–027–2

Úvod

Odkedy existuje život, je podriadený stálym zmenám. Tak nás učia dejiny sveta, ríše rastlín a zvierat, človeka, celej prírody. Všetko sa neustále mení. „Všetko plynie“, povedal Herakleitos už okolo r. 600 pred n. l., aby tak z filozofického ale i prírodovedného hľadiska označil vývoj všetkého. A pretože tento proces je evidentne zameraný na cieľ, voláme ho evolúciou.

Akýkoľvek vývoj je možný len formou prispôsobovania a učenia sa. To obzvlášť platí pre nás ľudí, pre život každého jedinca. Skutočne sme neprestajne vystavení prekážkam a problémom. Zdá sa, že to už priam patrí k podmienkam života. Stále sme konfrontovaní s nejakými životnými ťažkosťami. A tak naša životná úloha spočíva v tom, aby sme tieto ťažkosti čo najlepšie zvládli, aby sme prostredníctvom ich zdolávania rástli, osobnostne dozrievali a tak optimálne rozvíjali svoje schopnosti.

To znamená, že všetci sa neustále musíme učiť.

Ako deti sme sa učili chodiť a hovoriť, v škole potom čítať a písať. Neskôr sme sa učili bicyklovať, lyžovať, plávať, tancovať a mnoho iných vecí. Skutočne sa učíme po celý život, lebo učenie sa nie je len to, čo sa robí v škole. Astronaut sa musí učiť pohybovať sa v bezváhovom stave a riadiť družicu.

Ak nechceme byť nešťastní, musíme sa učiť prispôsobovať stále sa meniacim životným okolnostiam. Jední sa učia cudzie jazyky, iní maturujú, či skladajú odborné skúšky. Učiac sa rozvíjame svoje schopnosti, učiac sa získavame rôzne zručnosti. To všetko je spojené s učením sa a bez neho nič nie je možné.

Možno povedať: celý náš život prebieha ako nekonečný proces učenia sa, a až tak dostáva svoj smer a zmysel.

Bežné metódy učenia sa nie sú pre väčšinu žiakov ideálne

Spôsob školského vyučovania sa za celé stáročia zmenil len veľmi málo. Zvyčajne pred skupinou žiakov stojí učiteľ a pokúša

sa ich niečo naučiť. Keďže sa neučia len žiaci, ale aj dospelí, môžeme povedať, že pred skupinou učiacich stojí niekto, čo niečo vie (teda sa niečo naučil) a je ochotný odovzdať to iným. Zvyčajne im o tom rozpráva pomocou jazyka, a sa teda pokúša sprostredkovať žiakom určitú látku.

Je však táto metóda najlepšia?

Žiaľ nie. Je totiž skutočnosťou, že cca 80 % toho, čo sa učíme, vnímame zrakom. No a v škole väčšina vyučovania prebieha vo forme rozprávania. Inak povedané verbálne, teda pomocou slov. Klasické školské vyučovanie teda vôbec neberie do úvahy skutočnosť, že ľudia tzv. akustického typu sú v menšine.



Pre toho, kto má to šťastie, že patrí k akustickému teda sluchovému typu žiaka, je obvyklá forma vyučovania ideálna. Iní však majú smolu. Existujú dokonca takí vysokoškolskí študenti, ktorí odchádzajú z prednášok rovnako sprostí, ako na ne prišli. Je to pre nich viac menej strata času. A pritom stačí, aby len očami prebehli pár stránok v skriptách, a hneď chápu o čom je reč.

Dalo by sa očakávať, že po niekoľkých tisícročiach rozvoja civilizácie sa vynájdu metódy, ktoré učenie uľahčia a zjednodušia. Pravdu povediac takéto metódy už boli vyvinuté, len sa nikde nevyučuje, ako sa vlastne máme sami učiť. A tak je zvyčajne každý odkázaný sám na seba, prípadne na rady spolužiakov, rodičov, a na metódu pokusov a omylov. Je to cesta zdĺhavá a neracionálna. A pritom existuje mnoho spôsobov, ako učenie výrazne uľahčiť a zefektívniť.

Úžasný potenciál podvedomia

Málokto zo žiakov a študentov vie o obrovských možnostiach, ktoré driemu v podvedomí každého človeka, o nevyužitých schopnostiach a silách, ktoré možno prebudiť a vyvíjať. A to je veľká škoda.

Ako rozvíjať svoje skryté schopnosti?

Ako čo najľahšie zvládnuť učebnú látku?
Ako rozvíjať svoju schopnosť učiť sa prostredníctvom síl podvedomia?

Ide o veľmi sľubnú cestu, ktorá umožňuje rozvíjať svoj psychický potenciál. Mobilizácia nášho podvedomia nám umožňuje ľahšie a rýchlejšie sa učiť, zvyšovať koncentráciu a výkonnosť pamäti. Umožňuje dokonca zvýšiť i svoju inteligenciu – a to je v dnešnej dobe búrlivých zmien a prudkého rozvoja vedy a techniky pre každého z nás veľmi dôležité. Ostatne vedecky sa dokázalo, že človek prakticky využíva v najlepšom prípade iba 20 % svojej mozgovej kapacity. Ale ani s využitím našich racionálnych schopností to nevyzerá najlepšie. Staré príslovie hovorí: *„Nič na svete nie je tak spravodlivo rozdelené ako rozum, lebo každý si myslí, že ho má dosť“.*

Toto príslovie je nie len duchaplné, ale skutočne aj veľmi výstižné. Určite si na toto príslovie vždy spomeniete, keď narazíte na nejakého hlupáka. Žiaľ, v živote nestačí „mať“ iba rozum, ale treba ho aj správne používať. A v tom je často problém. Rozum treba vedieť využívať. A aj to sa dá naučiť, len treba chcieť. Dajú sa naučiť metódy racionálneho myslenia i ovládnuť niektoré schopnosti podvedomia.

Každý človek totiž disponuje netušenými schopnosťami a silami, ktoré však z väčšej časti nevie využiť, pretože sa dajú aktivizovať len cez podvedomie. Aj vy disponujete takými schopnosťami. Vaše podvedomie pracuje lepšie a rýchlejšie ako hocijaký počítač. Riadi vo vašom organizme nepredstaviteľné množstvo biochemických procesov. Tento dokonalý počítač je vám k dispozícii 24 hodín denne a nestojí vás ani halier. Málo kto z ľudí využíva čo i len zlomok z toho obrovského potenciálu. To by ste však mali zmeniť.

Vedecký výskum znovu a znovu dokazuje, že existujú skoro neobmedzené schopnosti podvedomia pri učení sa a vnímaní. Ako ale tieto schopnosti využívať? Keby sa to podarilo, mnohé tradičné metódy vyučovania a učenia by sa stali prežitými.

Vedomosti samé osebe nestačia

Podľa všeobecnej mienky vedomosti v povolaní a spoločenskom živote zaručujú úspech. Tento názor je síce veľmi rozšírený, ale nesprávny. V živote totiž ide o presadenie týchto vedomostí do praxe a o použitie získaných vedomostí v živote. **Vedomosti ako také, sú len tzv. mŕtvym kapitálom, ak chýba schopnosť využiť ich správnym spôsobom.**

Žiaľ, v našich školách sa stále ešte kladie priveľký dôraz na vedomosti. Avšak to, ako ich optimálne zužitkovať, to vám v škole nepovedia. To je už ponechané na každého jedinca samotného. A v reálnom živote je potom schopný a úspešný len ten, kto tento problém dokáže vyriešiť.

Inteligencia bez schopnosti adekvátne a účinne využiť dané vedomosti je bezcenná. O tom svedčí aj známa skutočnosť, že inteligencia sa vyvíja už vo veľmi ranom životnom štádiu. Už štvorročné dieťa disponuje podľa výskumu asi 50 %-ami svojej potenciálnej inteligencie; v ôsmich rokoch je vyvinutých 80 % inteligencie a v sedemnástich rokoch je inteligencia úplne vyzretá. Avšak aj napriek tejto skutočnosti nie sú vo vedúcich funkciách v politike a hospodárstve sedemnásťroční. Je to diskriminácia? Nie. Je tomu tak preto, že inteligencia nadobúda skutočnú hodnotu až životnými skúsenosťami.

Faktory úspechu sú dôležitejšie ako inteligenčný kvocient

Okrem inteligencie a skúseností sú dôležité pre úspech aj iné faktory. **Motivácia, energia a vytrvalosť pri dosahovaní stanovených cieľov sú dôležitejšie** ako vysoký inteligenčný kvocient. Významnú úlohu zohráva aj schopnosť koncentrácie a dobrá pamäť. Málo kto vie, že temer všetci disponujeme takmer absolútnou pamäťou. Takej pamäti neunikne ani najmenšia maličkosť. Napr. zhypnotizovaný človek si môže spomenúť na to, čo robil v určitý deň pred 20 rokmi, alebo čo mal prvý deň v škole v školskej taške. Avšak aj tu existujú veľké rozdiely v tom,

ako si jednotlivé osoby dokážu podľa potreby vybaviť spomienky z pamäti.

Konečne pre daný cieľ je veľmi dôležité zvoliť adekvátnu metódu. Jedna metóda obzvlášť odbremeňuje dennú pamäť, iná sa skôr hodí pre naučenie sa cudzieho jazyka za niekoľko týždňov. K tomu ešte pristupuje individuálna dispozícia každého učiaceho sa, pre ktorého môže byť jedna metóda užitočnejšia ako iná.

Preto sa v tejto knihe zoznámime s rôznymi učebnými metódami, aby ste si podľa situácie a učebného cieľa mohli zvoliť individuálne čo najvhodnejšiu metódu učenia sa. Preto sa v tejto knihe budeme zaoberať so všetkými dôležitými učebnými faktormi. Položili ste si otázku, ako dôležité sú vhodné učebné podmienky? Aký význam má pre učenie pohyb a správna výživa? Okrem už spomínaných faktorov sú veľmi dôležité aj ďalšie napr. vyhýbanie sa strachu, stresu a iným učebným blokádam. Skúsenosti ukazujú, že ich odbúranie evidentne stupňuje schopnosť učiť sa a zapamätať si. V mnohých prípadoch bez eliminácie týchto negatívne pôsobiacich faktorov učenie vôbec nie je ani možné.

Táto kniha vám ušetrí mnoho času

Či už sa pripravujete na maturitu, učňovské skúšky alebo štátnice, to všetko sa dá zvládnuť s podstatne menšími časovými nárokmi, ak si dôkladne osvojíte a budete správne používať uvedené metódy učenia. Toto všetko vám ponúka táto kniha.



V mnohých prípadoch sa pomocou týchto metód budete môcť popri zamestnaní **úspešne rekvalifikovať,** čo je v dnešnej dobe nezamestnanosti často existenčne dôležité. Alebo vám tieto metódy pomôžu dorobiť si popri práci ešte maturitu alebo sa pripraviť na nejaké kvalifikačné skúšky. No, nemali by ste touto knihou „preletieť“ a čo najrýchlejšie ju prečítať, ale mali by ste vidieť v nej učebnicu, ktorá vám pomôže optimalizovať vaše ďal-

šie vzdelávanie. Iste vám pomôže nájsť viac radosti v učení, aby ste mali zo svojej námahy čo najväčší úžitok. Okrem toho vás uchráni od zdĺhavej cesty pokusov a omylov a ušetrí vám tak mnoho času. Život nepozostáva len z učenia sa. Aj šport, hobby alebo jednoducho odpočinok po vykonanej práci potrebujú svoj čas. A k tomuto všetkému vám ostane potrebný čas len vtedy, ak sa budete vedieť racionálne učiť.

Preto je našim úprimným prianím priviesť vás k tomu, aby ste sa vo veľmi krátkom čase a príjemným spôsobom čo najviac naučili.

Na základe rozsiahleho štúdia a bohatých praktických skúseností sme presvedčení, že vám dávame touto knihou do rúk návod, ako si môžete v budúcnosti bez námahy osvojiť učebné obsahy každého druhu.

Kapitola 1

Čo je inteligencia?

Všeobecne sa pod inteligenciou rozumie súhrn našich duševných schopností. Podľa užšieho vymedzenia tohoto pojmu ide o našu schopnosť myslenia a poznania. Inteligencia sa prejavuje v živote jednotlivca ako zvláštna duševná schopnosť nadobúdať vedomosti a zaobchádzať s nimi. Používa nielen zmyslové vnímanie a logické myslenie, ale aj predstavivosť (imagináciu), intuíciu a bdelé snenie. Podľa psychológov inteligencia skladá zo schopností, ktoré si môže skoro každý jednotlivec v hociakom veku vedome rozvíjať.

Čo to znamená – dobrý žiak, alebo zlý žiak?

Neviem, či poznáte tento príbeh. Raz jeden žiak priniesol zo školy rodičom neradostnú správu. Podľa učiteľov je vraj ťažkopádny a nikdy ani nebol dobrým žiakom a preto mu navrhli definitívne opustiť školu. A to nebolo ešte všetko. V zdôvodnení sa ešte uvádzalo: „Už samotná jeho prítomnosť v škole pôsobí rušivo a kazí disciplínu ostatných žiakov.“

Presne o 11 rokov po tomto neslávnom odchode zo školy uverejnil tento mladý muž, bolo to v r. 1905, tri významné fyzikálne pojednania. A o ďalších 10 rokov neskôr zdôvodnil všeobecnú teóriu relativity. Na základe tejto prevratnej teórie sa stal géniom dvadsiateho storočia. Už určite viete, o kom bola v tomto príbehu reč. Bol to slávny fyzik Albert Einstein. Nie je to vôbec také zriedkavé, ako sa nám to snažia učitelia nahovoriť. V škole pôvodne slabý žiak vo svojom neskoršom živote často dosiahne pozoruhodné úspechy, **a naopak,** dobrý žiak v škole, v skutočnom živote neraz zlyhá.

Aj v triede, do ktorej som chodil, bol jeden žiak lepší ako ostatní. Nikdy sa mi však ani napriek mojej snahe nepodarilo

tomuto triednemu primusovi v jeho výkone vyrovnať a ostal som večne druhý.

Omnoho neskôr som stretol svojho bývalého konkurenta. Ja som všetky svoje sny mladosti uskutočnil, ba dokonca dosiahol aj viac, ako som si kedysi predstavoval. On sa stal účtovníkom v istej továrni na výrobu keramiky a dúfal, že jedného dňa dosiahne funkciu vedúceho podniku. Ja som si vždy myslel, že to dotiahne aspoň na generálneho tajomníka OSN.

Ako si zvyšovať svoju inteligenciu?

Kto chce nezávisle od svojich výkonov v škole rozvíjať vo svojom ďalšom živote svoju inteligenciu, ten sa musí poriadne snažiť. Musí svoju inteligenciu **poriadne a často trénovať.**

1. Vo svojich myšlienkach musí analyzovať rôzne aspekty nejakej situácie alebo problému, postupne preskúmať alebo zavrhnúť rôzne alternatívy, až kým nenájde tú správnu.
2. Netreba plakať nad chybami a omylmi, ktorým sa na ceste k úspechu nedá vyhnúť. Vždy to tak bolo aj to tak bude.
3. Na tejto ceste k úspechu sa však treba vždy niečomu novému priučiť a neúspechy hodiť za hlavu. Úspech dosiahne len ten, kto je ochotný sa trvale zdokonaľovať.

Od čoho teda závisí úspech človeka v živote? Psychológovia hovoria, že od zložiek jeho osobnostnej štruktúry. Čo to je? Je to jednoduché, aj keď to znie tak odborne.

Zložky osobnostnej štruktúry

Prečo dosahujeme my ľudia v živote aj pri tej istej činnosti (v našom prípade pri učení sa) také rozdielne výsledky? Čím je to dané? Každý učebný obsah naráža na individuálnu štruktúru osobnosti učiaceho sa. No a okrem toho, aby to nebolo také jednoduché je táto štruktúra osobnosti navyše aj dynamická, čo znamená, že sa v čase stále mení. V podstate ju tvoria nasledujúce faktory:

1. výkonnosť
2. kontaktovosť
3. motivácia
4. duchovné dedičstvo.

Hlavne o výkonnosti sa veľa hovorí, a preto ju treba osobitne vysvetliť. **Individuálnu výkonnosť** tvoria v rozhodujúcej miere nasledujúce faktory:

1. inteligencia
2. schopnosť koncentrácie
3. nadanie
4. kreativita
5. pamäť

Týchto **päť faktorov** možno ešte aj ďalej diferencovať na:

- Schopnosť vizuálne prijímať informácie a spracovať ich
  - Optická inteligencia – Optická koncentrácia
  - Optické nadanie – Optická kreativita
  - Optická pamäť
- Narábanie s praktickými alebo technickými vecami
  - Praktická inteligencia – Praktická koncentrácia
  - Praktické nadanie – Praktická kreativita
  - Praktická pamäť
- Duchovné spracovanie jazykového materiálu
  - Jazyková inteligencia – Jazyková koncentrácia
  - Jazykové nadanie – Jazyková kreativita
  - Jazyková pamäť
- Zaobchádzanie s číselným materiálom, zákonitosťami a abstraktnými vecami
  - Počtárska inteligencia – Počtárska koncentrácia
  - Počtárske nadanie – Počtárska kreativita
  - Počtárska pamäť

No a každá z týchto schopností je u každého jednotlivca rozdielne vyvinutá. Okrem toho každého zaujíma niečo iné, alebo vyrastá v inom prostredí, takže neexistujú dvaja ľudia, ktorí by si v tomto ohľade priniesli do života úplne rovnaké predpoklady.

Znižuje sa v starobe inteligencia?

Veda na túto otázku už dnes odpovedá jednoznačne: pokiaľ je

človek zdravý – inteligencia nemá nič spoločné so starobou. Najlepší prostriedok, ako sa vyhnúť s pribúdajúcim vekom poklesu inteligencie, je stále sa učiť, alebo inak povedané „treba duševne pracovať". Skutočne, učiť sa nie je nikdy neskoro a treba s tým začať čo najskôr a skončiť čo najneskôr!

Psychológovia jednoznačne dokázali, že inteligencia sa dá rozvíjať až do neskorého veku. Dlhodobe napr. sledovali skupinu 750 mužov a žien, ktorí boli už po úvodnom teste zaradení do skupiny vysoko nadaných. A potom po mnohých rokoch ich opäť podrobili inteligenčným testom. Všetky tieto osoby testované opäť po 10 až 15 rokoch získali priemerne o 12 inteligenčných bodov viac ako predtým.

Tento výsledok poukazuje na to, že psychická pružnosť a inteligencia sa dajú s pribúdajúcim vekom stupňovať, ak sa aktivujú adekvátnym tréningom. Kto chápe učenie sa ako celoživotný proces, má prinajmenšom v duševnom ohľade dobré vyhliadky ostať svieži a výkonný až do vysokého veku.

ZHRNUTIE

1. Inteligencia je osobitná duševná schopnosť, ktorá umožňuje človeku získavať vedomosti a zaobchádzať s nimi.
2. Školský prospech umožňuje robiť len relatívne závery o duševnej výkonnosti v neskoršom živote. Mnohí géniovia boli v škole zlými žiakmi.
3. Kto si chce svoju inteligenciu zvyšovať, musí si ju neustále rozvíjať.
4. Treba sa nielen neustále novému priúčať, ale vedieť rovnakou mierou nadbytočné zabúdať.
5. Duševná výkonnosť človeka pozostáva z nasledujúcich piatich zložiek: inteligencie, schopnosti koncentrácie, nadania, kreativity a pamäti.
6. Každú z týchto zložiek možno skúmať zo štyroch hľadísk, to znamená, že existuje optická, praktická, jazyková a matematická inteligencia.
7. Najlepším spôsobom ako sa vyhnúť poklesu inteligencie s pribúdajúcim vekom je neprestať sa učiť.

Kapitola 2

Základné formy učenia sa

Slávny čínsky učenec, filozof Konfucius už pred dva a pol tisícročím zistil, že existujú 3 základné formy učenia sa.

1. ***Učenie sa napodobňovaním***

Je to základný spôsob učenia. Ako sa napr. celé tisícročia ľudia učili? Jednoducho – rob to tak ako to robím ja. Takto sa napr. učia aj malé deti. Každé dieťa spočiatku napodobňuje určité spôsoby správania iných bez toho, že by spoznalo zmysel tohto správania. Tento spôsob má však aj svoje nevýhody. Napr. nie je možné niekoho stopercentne napodobniť a už vôbec nie je možné napodobňovaním predbehnúť niekoho vo vývoji, vedomostiach a v znalostiach. Keby neexistovali aj iné spôsoby učenia, tak by pravdepodobne vedomostí na svete neustále ubúdalo.

2. ***Učenie sa pokusom***

Ide o ďalšiu základnú formu učenia. Pokus sa hneď podarí (úspech) alebo nepodarí (omyl). Takto sa učia nielen ľudia ale aj zvieratá. Biológovia a psychológovia urobili množstvo pokusov, aby zistili, či a ako sa možno týmto spôsobom učiť. Napr. strčili mačku do klietky a predložili jej pokrm. Prirodzene, mačka sa pokúšala dosiahnuť pokrm ale musela k nemu nájsť cestu. Spočiatku urobila celý rad pokusov (pokusná fáza), z ktorých sa mnohé nepodarili (fáza omylu), až konečne sa jeden pokus podaril (fáza úspechu). Teraz už mačka vedela, ako môže zakaždým opustiť klietku a vždy našla cestu o to rýchlejšie, o čo chutnejší bol pokrm alebo o čo väčší bol jej hlad (motivácia). Okrem toho našla cestu o to ľahšie, o čo častejšie opakovala pokus (zákon frekvencie).

3. ***Učenie sa poznaním***

Pri tomto spôsobe učenia sa človek nepotrebuje robiť žiadne pokusy. Postačuje si teoreticky premyslieť možnosti, ako nájsť najlepšie riešeniu. Nie je to ale také jednoduché, akoby sa zdalo. Aj správne rozmyšľať sa treba naučiť. Už Konfucius povedal: „Normálny človek sa učí zo svojich chýb, múdry sa učí z chýb iných, hlupák sa nepoučí ani z vlastných chýb." Tak tomu bolo už v dávnej histórii, a tak je tomu i dnes.

My všetci používame neprestajne všetky tri základné spôsoby učenia sa. S pribúdajúcou duševnou zrelosťou sa však opierame viac a viac o tretí spôsob: o učenie sa poznaním. Poznanie získavame pozorovaním a myslením.

Predpoklady na učenie sa vytvárajú už v dojčenskom veku

Je to neuveriteľné. Už v prvých týždňoch života sa vytvárajú u dojčaťa reakcie a vzory vnímania, ktoré neskôr rozhodujúco ovplyvňujú život dieťaťa. Pretože vnímanie a myslenie, a tým aj učenie sa a zabúdanie závisia od tzv. asociačných dráh, treba tieto asociačné dráhy vytvoriť čo najskôr. Tieto dráhy sa vytvárajú z väčšej časti už v prvých troch mesiacoch. Ak je však dojča už v tomto čase intenzívne duševne podnecované, vytvárajú asociačné dráhy osobitne diferencovanú štruktúru. Venovať sa intenzívne dieťaťu už v tomto období, má teda osobitný význam.



Už počas prvých mesiacov života dieťa citlivo vníma svet okolo seba. **Preto matka** nemôže pre svoje dieťa a jeho inteligenciu urobiť nič lepšie, ako sa s ním neustále zaoberať. Treba mu ukazovať rôzne predmety a nechať dieťa dotýkať sa ich a pomenovávať ich. Preto je veľmi dôležité, aby sa s dojčatami čo najviac hovorilo. Už tieto prvé mesiace života môžu rozhodnúť o tom, k akému typu učenia sa bude dieťa v budúcnosti patriť. Či sa dieťa bude učiť prevažne opticky, akusticky alebo hapticky (teda do-

tykom), respektíve kineticky (teda konaním). Čím viac vnímacích kanálov sa aktivuje vo fáze raného detstva (od dvoch do šiestich rokov), tým väčšie a mnohostrannejšie budú možnosti učenia sa. Tým rozmanitejšie sa môžu vedomosti prijímať, ukladať a opäť vyvolať.

Význam pozitívnych emócii

Ukázalo sa, že citová účasť a viacnásobné uskladnenie uľahčujú učenie sa. Čo to znamená? – Keď sa učíte, mali by ste vniesť do tohoto procesu pozitívne emócie. Ako to urobiť? **Skúste prebudiť svoju zvedavosť, radosť, alebo nadšenie!**

Vložte do svojej práce pozitívne emócie aj napriek tomu, že ide o povinnú učebnú látku. To bude prvý krok k ľahšiemu a rýchlejšiemu zvládnutiu učebnej látky. Okrem toho by ste sa mali pri všetkom čo sa učíte, neustále snažiť vytvoriť tzv. priečne spojenia už k prv naučenému. Klaďte si otázky:

- *Videl som už niečo také? Pripomína mi to niečo?*
- *Na čo sa to podobá? Ako to súvisí s tým, čo už poznám?*

Ďalej sa snažte spoznávať súvislosti medzi teóriou a praxou. Neustále majte na pamäti, ako využijete to, čo ste sa naučili v praxi. Týmto spôsobom spojíte nové vedomosti so skôr nadobudnutými. To čo sa naučíte viacnásobne poprepájajte medzi sebou. Lepšie sa to v pamäti uloží a budete to mať kedykoľvek k dispozícii. Tak si potom nielen podstatne ľahšie udržíte učebnú látku, ale ju aj všestrannejšie pochopíte.

Čo si zapamätáme najľahšie?

Ako ukázali psychologické výskumy priemerný dospelý človek si pamätá:

20 % z toho, čo počul;
30 % z toho, čo videl;
50 % z toho, čo počul a videl;
90 % z toho, čo sám vyskúšal.

Tento výsledok výskumu samozrejme nezohľadňuje to, či testovaná osoba patrí k opticky, akusticky alebo kineticky (moto-

ricky) orientovanému typu: výsledok uvádza len hodnoty priemeru. Tieto však jednoznačne ukazujú, že optické dojmy sa lepšie zafixujú ako akustické, a že kombinácia obidvoch spôsobov vnímania zvyšuje našu schopnosť zapamätávania si. Obzvlášť do očí bijúca je skutočnosť – **najlepšie si zapamätáme to,** čo sme sami kedysi robili.

Epistemická a heuristická štruktúra myslenia

Myslenie, učenie sa a spomínanie patria, ako už bolo spomenuté, bezpodmienečne k sebe. Myslenie by bolo absolútne nemožné bez schopnosti učiť sa a spomenúť si naučené fakty. Podľa psychológov sa rozlišujú dve základné myšlienkové štruktúry: epistemická,* teda tá sa vzťahuje na faktové vedomosti a heuristická,** to znamená myšlienková štruktúra, na ktorej sa zakladajú kreativita a invencia.

Pri reproduktívnom myslení, aké sa v európskom školstve všeobecne požaduje a podporuje, prebieha učenie prevažne v epistemickej štruktúre. Znamená to teda, že v prvom rade ide o to, aby sme sa naučili fakty. Praktický život si však od nás žiada prevažne **kreatívne myslenie.** Život od nás vyžaduje riešenie stále nových a nových situácií. Riešenie problémov však prebieha v tzv. heuristickej štruktúre myslenia. A práve táto štruktúra je u väčšiny ľudí nedostatočne vyvinutá.

V každodennom živote sme neustále nútení sa rozhodovať, porovnávať vzájomne situácie, robiť závery a prispôsobovať sa zmeneným podmienkam. Toto všetko sa podarí len pomocou kreatívneho, produktívneho myslenia. Tak to hovorí aj príslovie: „Nie pre školu, ale pre život sa učíme!“

Žiaľ, väčšinou je opak skutočnosťou. Vskutku vo veľkej miere prenecháva náš školský a vzdelávací systém vývoj produktívneho myslenia na jednotlivca. A od zdaru či nezdaru tohto samostatného učenia sa **závisí úspech alebo neúspech** celého vášho budúceho života. Je to o to tragickejšie, že od tvorivého

---

* *epistemológia – teória poznania, učenie o vedomostiach*

** *heuristika – umenie vynaliezať*

myslenia závisí nielen životná úroveň vašej rodiny ale i prosperita celého štátu.

Myšlienkotvorné faktory

Nechceme vás zaťažovať rôznymi psychologickými pojmami, ale keď už hovoríme o myslení, mali by sme spomenúť tiež myšlienkotvorné faktory. Tieto faktory sú:

1. vnímavosť
2. pozornosť
3. predstavivosť.

Od stupňa vývoja týchto psychických vlastností závisí kvalita a rozsah informácii, ktoré sa k nám dostanú. Takto získané vnemy vytvárajú v podstate našu individuálnu skutočnosť. Na základe toho, čo vnímame a čo si dokážeme predstaviť, potom sa rozhodneme, ktorý z troch druhov – myslenia je pre riešenie nášho problému vhodný.

Tri druhy myslenia

Na základe svojich subjektívnych a objektívnych predpokladov používa každý z nás vo všeobecnosti jeden z troch rôznych druhov myslenia:

1. *Intuitívne myslenie*
K úspechu vedúce kroky sa ešte evidentne nevykryštalizovali. Intuitívne myslenie má za úlohu vytipovať najprv oblasť a ukázať schodnú cestu. Riešenie sa ukáže pritom väčšinou celkom náhle vo forme myšlienkového záblesku.

2. *Konzekventné myslenie*
Riešenie vyplýva z postupne robených úvah, ktoré ale nemusia zodpovedať úplne zákonom formálnej logiky.

3. *Strategické myslenie*
Zvyčajne spočíva v hľadaní najlepšieho riešenia z viacerých možností. Tento druh myslenia sa dá naučiť a ukážeme vám ako sa to robí.

- Aj keď použijeme v konkrétnom prípade ktorýkoľvek spôsob myslenia, nemôžme rátať so zaručeným úspechom.
- Preto je dôležité ku každému problému, ktorý sa pred nami vynára zaujať pozitívny postoj. Neustála konfrontácia s ťažkosťami patrí totiž ku každodenným podmienka nášho života.
- Našou úlohou totiž je – nekapitulovať pred týmito ťažkosťami, lebo prostredníctvom prekonávania ťažkostí človek rastie, rozvíja sa po stránke morálnej i odbornej.

Ako riešiť všetky problémy

Pomocou tohoto postupu môžete pristúpiť k riešeniu väčšiny životných problémov, preto sa tento postup naučte dôkladne naspamäť. Ak zaujmeme voči problému pozitívny postoj, tak často už spontánne spoznáme jeho riešenie. Avšak toto riešenie je zavše tak nepohodlné, že ho:

- nechceme poznať
- alebo ho síce spoznáme, ale nemáme odvahu toto riešenie akceptovať,
- alebo nám chýba sila ho presadiť.

Duchovní učitelia hovoria, že „osud“ na nás nezošle žiadne problémy, ktoré by sme nedokázali riešiť, alebo k riešeniu ktorých by nám chýbala sila. **Každý problém obsahuje v sebe výzvu nájsť riešenie.** Pokročiť v živote dopredu. Ak sa staviame k problémom pozitívne, s ochotou ich riešiť, tak väčšina problémov sa dá zvládnuť.

Pri riešení väčšiny problémov sa ukázali veľmi užitočné nasledujúce **kroky.**

1.) ***Konfrontácia s problémom***

Mnohí ľudia zlyhajú už pri tomto prvom kroku, pretože sa pokúšajú utiecť od problému. Tento postup je však nezmyslený, lebo aj keď sa nám v tejto etape podarí vyhnúť problému, zvyčajne sa nám vráti späť v ešte väčších rozmeroch. Akoby nám život ten istý problém predkladal v novej podobe dovtedy, až kým ho nevyriešime.

V tomto prvom kroku by sme sa mali pokúsiť zistiť, v čom vlastne problém spočíva. Inak povedané – problém treba definovať. Ak je už problém definovaný (tj. problém je spoznaný), tak sa väčšinou ukáže aj návod na jeho riešenie. Potom treba len premyslieť, či je ponúkané riešenie dobré a ako ho možno uskutočniť.

2.) ***Príprava riešenia***

V tejto druhej fáze spoznávame síce problém, ale nevieme, ako máme k nemu pristúpiť. V určitom zmysle ide o tzv. „inkubačnú" fázu. To znamená, že sa zaoberáme problémom, rozmýšľame o detailoch a skúmame všetky dostupné informácie. Tie potom prechádzajú do podvedomia „k ďalšiemu spracovaniu". Túto fázu je preto najlepšie robiť večer pred spaním. Ako sa to robí?

Prv ako zaspíte, nechajte si všetko ešte raz prejsť mysľou. Zrekapitulujte si informácie, ktoré máte k dispozícii, a síce najlepšie v jazyku podvedomia, teda obrazne. Premietnite si informácie ako film pred svojim duchovným zrakom. Pritom sa niektoré medzery samy od seba uzatvárajú. Potom problém úplne odložíte stranou a v pokoji zaspíte. Pri prebúdzaní si všetko ešte raz premyslíte a skúmajte, či nemáme vo vašom podvedomí ďalšie informácie – alebo dokonca aj hotové riešenie.

Takto získané nové aspekty alebo informácie doplňte už k dovtedy známym poznatkom a skúmajte, či z toho nevyplývajú nové možnosti. Takto pokračujte dovtedy, kým nenájdete celé riešenie. Občas sa vyskytnú viaceré možnosti riešenia.

3.) ***Verifikácia možnosti riešenia***

V tejto fáze premyslite ešte raz všetky možnosti riešenia a vyberte tú najlepšiu. Niekedy to nie je ľahké. Najjednoduchšie sa to robí tak, že dovtedy budete vylučovať najhoršie riešenie, kým zostane len jedno. V tejto fáze preverujte všetky čiastkové riešenia dovtedy, kým nedostanete jasne celkové riešenie. Riešenie má v tomto prípade často charakter „osvietenia" alebo „aha – zážitku".

4.) ***Realizácia riešenia***

V tomto poslednom kroku sa ukáže, či nájdené riešenie je sku-

točne riešením, alebo či ide len o neužitočný výplod fantázie. Ak žiadna zo zvolených ciest nevedie k cieľu, začnime opäť pri prvom kroku. Vo viacerých prípadoch môžete teraz už nájdené riešenie uskutočniť. Teraz už bude záležať len na vašej dôslednosti, trpezlivosti a vytrvalosti, aby ste riešenie dotiahli do konca.

Ak ste aj problém vyriešili, tak neraz musíte ešte preskúmať, čo treba urobiť, aby ste toto riešenie stabilizovali a upevnili. Žiaden z uvedených štyroch krokov sa nesmie previesť povrchne, pretože nasledujúci krok nadväzuje na predchádzajúci. **Dodržať uvedený postup je veľmi dôležité.** Zapamätajte si ho. Nepodceňujte to! Prečo je to také dôležité? Pretože, aj keby ste postupovali akokoľvek svedomito pri druhom kroku, nebolo by vám to nič platné, ak ste nepostupovali dôsledne pri prvom kroku, tj., ak ste nedefinovali problém dostatočne exaktne. Nedajte sa preto nikdy zmiasť zdanlivými alebo príliš jasnými možnosťami riešenia.

A teraz ľahký test na bystrenie rozumu

Odpovedajte prosím rýchlo, na nasledujúce **otázky:**

1. *Ako dlho trvala storočná vojna?*
2. *Z ktorej krajiny pochádza peruánsky balzam?*
3. *Ako sa volal Juraj VI. krstným menom?*
4. *V ktorej krajine sa vyrábajú panamské klobúky?*
5. *V ktorom ročnom období sa odohráva Shakespeareov Sen noci svätojánskej?*

Odpovede sa natískajú tak jasne a jednoducho, že by sme dokonca mohli urobiť aj chybu, ak nad nimi vôbec nerozmýšľame. Tu sú teda správne a väčšinou prekvapivé odpovede:

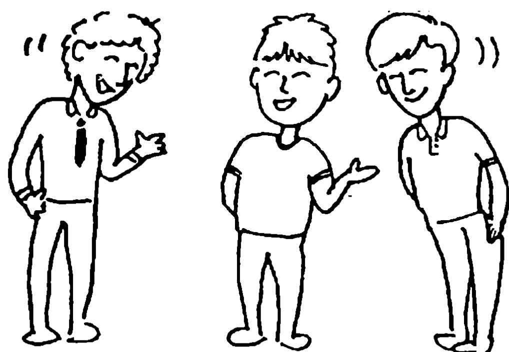
1. *Storočná vojna medzi Anglickom a Francúzskom trvala od roku 1337 do roku 1453, teda presne 116 rokov.*
2. *Peruánsky balzam pochádza z El Salvadoru.*
3. *Juraj VI. sa volal vlastne Albert.*
4. *Panamské klobúky sa vyrábajú v Ecuádore.*
5. *Shakespeareov Sen noci svätojánskej sa odohráva počas tzv. Walpurginej noci, tj. 30. apríla, teda na jar.*

Prečo sme tu tento žartovný test vlastne uviedli? Nože si pre-

čítajte ešte raz poslednú vetu predchádzajúceho odstavca. Nikdy sa nenechajte zmiatnuť zdanlivo príliš jasnými riešeniami. Nie vždy je totiž prvé riešenie, ktoré vás napadne aj správne.

Neprestajne sa pýtajte

Vidíte, aby sme sa vyhli omylom, musíme aj tzv. predpoklady **ešte raz zvážiť a preskúmať.** Veľmi často nemôžme nájsť riešenie problému len preto, že považujeme za isté niečo, čo vôbec nie je isté. (Vychádzame teda zo zlých predpokladov.) Ľudia, ktorí riešia svoje problémy úspešne, majú totiž väčšinou schopnosť, ktorú neúspešní ľudia nemajú, alebo majú iba v nedostatočnej miere. Ide o schopnosť pochybovať o všetkom a dôkladne zvážiť každú časť možného riešenia. Vyžaduje si to značnú pozornosť, vytrvalosť a trpezlivosť. Inak to ale nejde. **Na ceste k cieľu sa nesmiete dať znechutiť.**



Nemali by ste nikdy zabudnúť na to, že riešenie spočíva väčšinou v samotnom probléme a pri dôkladnom hľadaní ho preto možno nájsť. Uvedenú metódu riešenia problémov v štyroch krokoch môžete systematicky trénovať dovtedy, kým si ju dokonale neosvojíte. **Uvedený postup** sa vám musí úplne zautomatizovať. Ak si ho dokonale osvojíte, tak dokážete s radosťou riešiť nielen svoje vlastné problémy, ale aj problémy iných.

Čo robiť, ak neexistuje žiadne riešenie

Niekedy dospejete k záveru, že ani po najdôkladnejšej analýze situácie neviete za daných okolností nájsť riešenie problému, To však nie je dôvod, aby ste sa vzdali. V takom prípade sa musíte **pokúsiť nájsť odpovede na nasledujúce otázky:**

1. Za akých okolností by riešenie bolo možné?
2. Ako čo najrýchlejšie a najjednoduchšie navodím tieto okolnosti?

Skutočne existuje mnoho problémov, ktoré sa za určitých pod-

mienok nedajú riešiť. V takomto prípade si treba položiť otázku, či by sa pretrvávajúce ťažkosti nedali prekonať novým postojom z vašej strany.

Ak by ste mali napríklad žiť so svojou svokrou, ktorá je pre vás neznesiteľná, ale nemôžete si dovoliť dve samostatné domácnosti, potom by bolo vhodné, aby ste zmenili svoj postoj. Uvedomte si, že pravdepodobne ani vy nie ste dokonalý, a predsa očakávate, že vaše okolie vás bude akceptovať. Ak si to teda vyjasníte, pravdepodobne vám nepadne ťažko, aby ste akceptovali, že aj vaša svokra má právo byť nedokonalá a budete ju v budúcnosti brať takú, aká v skutočnosti je. Omnoho rýchlejšie, ako ste očakávali, sa vaše spolužitie stane znesiteľným. Ak sa napr. vnútorne vyrovnáte s tým, že každý človek môže mať tri závažné nedostatky, potom uvidíte, že so „zbytkom“ sa už dá ako tak žiť.

Nemôžeme vám sľúbiť, že váš život bude odteraz prebiehať bez ťažkostí, ale uisťujeme vás, že **ak svedomite preskúmate** všetky možnosti, ktoré uvádzame, tak jedna z ciest vždy povedie k riešeniu.

Bystrite si rozum!

Otestujte si z času na čas svoje pokroky riešením hlavolamov. Uveďme si jeden názorný príklad:

Istý roľník mal troch synov. V testamente im zanechal celý majetok a 17 koní. Podľa testamentu mal z dedičstva najstarší dostať 1/2, stredný 1/3 a najmladší 1/9. Tu bola dobrá rada nad zlato: Ako totiž možno 17 koní rozdeliť na tri časti? Podľa poslednej vôle otca by mal totiž dostať najstarší syn osem a pol, stredný päť a dve tretiny a najmladší necelé dva kone. Bratia boli bezradní a išli k istému múdremu starcovi i poprosili ho o radu a pomoc. Muž im odporučil, aby si vypožičali jedného koňa, pretože osemnásť koní ľahšie splní ich požiadavky. A súčasne ponúkol bratom k dispozícii chýbajúceho koňa. Pretože však bratia nevideli nijakú možnosť požičaného koňa vrátiť, sprvoti nechceli prijať tento návrh. Starec ich však upokojil a oni začali deliť kone. Najstarší dostal 9 koní a bol veľmi spokojný.

Stredný dostal 6 koní a bol tiež spokojný. Najmladší bol s dvoma koňmi, ktoré mu pripadli, nadmieru natešený. Keď už podľa práva dostali všetci, čo im patrilo, zostal ešte jeden kôň, nad čím sa veľmi čudovali. Koňa teda mohli vrátiť starcovi.

Ako je to možné? Ja vám to prezradím. Mali by ste si spomenúť na to, čo sme v tejto kapitole objasňovali – a riešenie hádanky nájsť sami. A tak samozrejme spoznáte aj trik tohto múdreho riešenia.

ZHRNUTIE

1. Existujú 3 základné druhy učenia sa: učenie sa napodobňovaním, učenie sa pokusmi, omylmi a učenie sa poznaním.
2. V prvých troch mesiacoch života sa už zakladajú dôležité asociačné dráhy. Najlepšie, čo môže matka pre svoje dieťa urobiť, je, že sa v tomto čase s ním intenzívne zaoberá, rozvíja jeho percepčnú schopnosť a týmto spôsobom podporuje jeho vnímanie a inteligenciu.
3. Emócie, ktoré **podporujú učenie sa:** zvedavosť, radosť, nadšenie a fascinácia. Viacnásobné uskladňovanie a priečne spojenia uľahčujú spomínanie a učenie sa.
4. Priemerne si zapamätáme:
   20 percent z toho, čo sme počuli;
   30 percent z toho, čo sme videli;
   50 percent z toho, čo sme počuli a videli;
   90 percent z toho, čo sme sami uskutočnili.
5. Rozlišujeme dve základné **myšlienkové štruktúry:** epistemickú, teda vedomostnú myšlienkovú štruktúru a heuristickú, teda myšlienkovú štruktúru kreatívneho myslenia. Pre úspech v našom živote je dôležitejšie kreatívne myslenie.
6. **Myšlienkotvorné faktory** sú: vnímanie, pozornosť a predstavivosť. Kvalita týchto faktorov rozhoduje o tom, aké informácie si vyberieme a akým spôsobom ich spracujeme.
7. Rozlišujeme 3 kategórie myslenia: intuitívne, konzekventné a strategické.

8. Pozitívny postoj voči problému nám uľahčí nájsť riešenie.
9. **Štyri kroky** k riešeniu problému sú:
   1. krok: objasňovanie problému;
   2. krok: príprava riešenia;
   3. krok: verifikácia možnosti riešenia;
   4. krok: uskutočnenie riešenia.
10. Ak nie je možné za daných okolností žiadne riešenie, tak sa musíme ďalej pýtať:
    - Za akých okolností by bolo možné riešenie?
    - Ako utvorím čo najrýchlejšie, najjednoduchšie a najistejšie tieto okolnosti?
11. Ak sa problém nedá riešiť, tak treba eventuálne zmeniť vlastný postoj voči príčinám problému.

Kapitola 3

Čo uľahčuje učenie

Aj učiť sa treba naučiť

Čokoľvek vieme, sme sa kedysi museli naučiť. Naučili sme sa chodiť, hovoriť, písať, plávať, bicyklovať a počítať, vyučili sme sa profesiu a naučili sme sa jeden alebo dva cudzie jazyky. Len jedno sme sa nenaučili, a síce, ako sa treba správne učiť. To by mal byť hlavný predmet na všetkých školách, lebo **schopnosť učiť sa má pre náš celý život rozhodujúci význam.** Hoci sa na gymnáziu celé roky učíme cudzie jazyky, keď prídeme do cudziny, tak využívame z našich strnulo naučených jazykových vedomostí len veľmi málo.

No, ale snáď to nie je až také zlé: Obzrime sa len späť do histórie a zistíme, že znalosti dnešného žiaka by udivili aj najväčších učencov, ktorí žili pred tisíc rokmi. Však vtedy boli mnohí cisári a králi ešte analfabetmi a matematické operácie, ktoré dnes ovláda každý žiak, sa dali urobiť až po zavedení arabských číslic. Z toho vidno, že ľudstvo až postupne začalo rozvíjať svoju schopnosť učiť a zdokonaľovať sa.

Napriek tomu je až zarážajúce, ako pomaly sa presadzuje poznanie a ako veľmi sú potrebné **nové metódy učenia sa.** Všade na svete sedia žiaci a študenti vo svojich izbách, knižniciach, v parkoch a všade učia sa. To čo sa učia nie je všade rovnaké. Učebné obsahy sa odlišujú podľa politických, spoločenských a historicko-kultúrnych podmienok, a to často dosť výrazne. Ale prakticky všade sa učí človek skoro rovnakým spôsobom. Obrazne povedané, orieme pole nášho ducha ako usilovní felahovia ešte stále dreveným pluhom a pokúšame sa takto pripraviť sa na požiadavky moderného života. Mnohí dnešní študenti

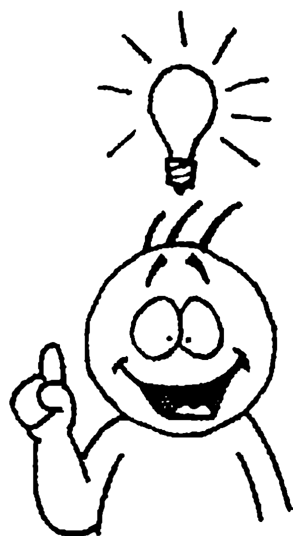
a žiaci sa učia tak neracionálne, že len menšine sa podarí naučiť sa všetko to, čo človek dneška potrebuje. Tak sa pokúšajú v pote tváre si vyvážiť neefektívne učebné metódy prostredníctvom usilovnosti. Všetci veria, že učenie je nutne spojené s námahou – podľa hesla „Bez práce nie sú koláče". Pritom neskôr sa už nikto nezaujíma o vynaloženú námahu, ale len o výsledky.

Mnohí študenti zanedbávajú svoje **zdravie.** Tvrdia, že nemajú čas, aby urobili niečo pre svoje telo, že nemajú čas, aby po fajčení vyvetrali izbu, že nemajú čas urobiť niekoľko hlbokých, zdravých dychových cvičení. Avšak od svojho mozgu očakávajú permanentné vrcholové výkony.

Pritom by sa mnohému tomuto mučeniu dalo vyhnúť, keby sme sa v škole naučili správne sa učiť. Podstatné metodické problémy učenia sú už dávno a dostatočne vyriešené. Stále síce nevieme vo všetkých podrobnostiach aké biofyzikálne a biochemické procesy prebiehajú v mozgu, keď sa učíme, ale naše vedomosti stačia na to, aby sme si z učenia natrvalo urobili zaujímavú a na praktický život pripravujúcu aktivitu **bez zbytočného sebamučenia.**

Ako rozvíjať svoju inteligenciu?

Vieme, že talent, nadanie alebo jednoducho inteligencia sú dedične podmienené len v nepatrnej miere. Vzhľadom na to, že tieto vlastnosti sa dajú v značnej miere získať, možno ich učením sa a vzdelávaním rozvíjať až do vysokého veku.



Napriek tomu existuje len málo učiacich sa, ktorí by si túto okolnosť uvedomili. Väčšina ľudí nie je schopná uľahčiť si a vyvinúť si vlastný program učenia sa. Ak sa však nejakému jedincovi podarí zvládnuť efektívne metódy učenia sa a aplikovať ich vo vlastnom živote, tak takého človeka pokladajú ostatní za talent alebo dokonca za génia. Odborníci, ktorí študovali pracovné metódy géniov boli veľmi prekvapení. Prečo? Géniovia totiž používali väčšinou celkom jednoduché metódy, avšak na rozdiel

od bežných priemerných ľudí, používali tieto jednoduché metódy dôsledne. Jedine v tom bol rozdiel, a pochopiteľne potom aj vo výsledkoch práce. Existujú však určité faktory, ktoré uľahčujú učenie sa každému a aj také, ktoré učenie sťažujú, ba dokonca znemožňujú. Pre nás je samozrejme dôležité, aby sme tieto faktory poznali.

K akému typu patríte?

Aby ste sa mohli optimálne učiť, mali by ste vedieť, či patríte k vizuálnemu, akustickému alebo motorickému typu. Ako sme už spomínali, 80% ľudí je vizuálneho typu, to znamená, že si najlepšie zapamätajú to, čo vidia. Akustický typ si najľahšie pamätá to, čo počul. Učebnú látku si osvojuje najľahšie počúvaním, čítaním nahlas a opakovaním. Motorický typ si pamätá najlepšie to, čo si písomne zaznačil, alebo sa musí pri učení prechádzať, alebo aspoň do taktu hýbať ap.

Prirodzene je to len také orientačné delenie. V skutočnosti patrí väčšina ľudí k rôznym zmiešaným typom, čo znamená, že sa učia individuálne odlišným spôsobom. Preto je dôležité zistiť, k akému typu patríte, aby ste vedome mohli použiť individuálne čo najefektívnejšie metódy učenia.

Kde sa učíte najlepšie?

Je dôležité, aby ste vedeli, kde sa možno najlepšie učiť. Pre mnohých je to vlastná izba a učia sa v nej pri písacom stole, v kresle alebo v posteli. Iným sa najlepšie učí v knižnici alebo dokonca v kaviarni. Existujú ale aj úplne opačné typy, niekedy doslova poradoxné. Uvediem dva také príklady.

Mal som raz istého herca ako pacienta, ktorý sa učil svoje texty – herecké role vo vlaku na ceste medzi svojím bydliskom a pôsobiskom, keď dochádzal do divadla. Ale keď dostal angažmán vo svojom bydlisku v Kolíne, mal problémy zvládnuť text. Nie a nie si ho zapamätať. Zo začiatku som mu skutočne nevedel pomôcť, až kým som neprišiel na to, že potrebuje zvukové kulisy idúceho vlaku, aby sa svoju rolu mohol naučiť.

Vôbec sme sa nepokúsili odstrániť tento hlboko kotviaci engram (pamäťová stopa).Vyriešili sme to jednoducho, keď sa potrebuje učiť – cestuje. Dnes príležitostne cestuje do Freiburgu a späť a učí sa cestou svoj text. Odvtedy nemá žiadne ťažkosti.

– Inému môjmu priateľovi, ktorý má príjemný pohodlný bungalow, v krásnom tichom prírodnom prostredí sa učí najlepšie v čakárni hlavnej stanice. Je to neuveriteľné, chýba mu špecifický hluk. Potrebuje jednoducho okolo seba anonymné množstvo ľudí, aby mohol koncentrovane pracovať.

Obidvaja títo muži našli svoj osobný, aj keď neobyčajný štýl učenia sa. Aj vy sa musíte pokúsiť zistiť, aké okolie pôsobí na vás povzbudzujúco, keď sa učíte. Väčšina ľudí sa nazdáva v protiklade k obidvom práve spomenutým príkladom, že ich bude vyrušovať každý šum, a že sa môžu učiť len pri absolútnom kľude. Každá okoloidúca motorka ich vytrhne z koncentrácie. Šumy sú skutočne neoddeliteľnou súčasťou života a nemôžeme bez nich žiť. Ba dokonca si možno naprogramovať adekvátnou sugesciou aj šumy, ktoré prehlbujú koncentráciu.

Využite čas svojho optimálneho výkonu

Ďalší dôležitý faktor, ktorý by nemal uniknúť vašej pozornosti, je optimálny čas na učenie sa. V priebehu dňa sa totiž individuálna schopnosť učiť sa výrazne mení. Sú hodiny, keď sme schopní vrcholných výkonov a sú obdobia, ktoré sú vhodné len na vybavovanie rutinných záležitostí.

- **Ak teda premárnime** časový interval svojho optimálneho výkonu nepodstatnými činnosťami alebo opačne,
- ak sa pokúšame v obdobiach zníženej výkonnosti robiť náročné veci, naše výsledky nebudú adekvátne.

Zistite preto, či ste ranným alebo večerným typom a v ktorom čase dňa alebo noci ste najvýkonnejší. V budúcnosti sa snažte robiť náročné práce vo fáze svojho optimálneho výkonu.

Rešpektuj svoj vnútorný rytmus

Každý človek má svoj individuálny biorytmus. Ak neprichádzajú zásahy zvonka, tak sa prebúdzame denne o tom istom

čase a večer sme unavení v tom istom čase. Každý deň sme približne o tom istom čase hladní, taktiež aj krivka výkonnosti podlieha tomuto rytmu. Tento **náš biorytmus** len podmienečne závisí od vonkajších faktorov. Na základe pohybu zemegule, ale aj našich individuálnych daností a životných zvyklostí je tento rytmus v nás zakotvený ako kyvadlo. Aj ľudia, ktorí sú od vonkajšieho sveta úplne odlúčení, si tento rytmus udržujú dlhší čas. Vedci to mnohokrát overili dlhodobými pokusmi na dobrovoľníkoch v jaskyniach. Vedci v tejto súvislosti hovoria o tzv. „vnútorných hodinách“ človeka. Inak sa týmito otázkami zaoberá vedná disciplína biorytmológia, podľa ktorej človek podlieha rôznym výkyvom, ktoré sa odrážajú na jeho zdraví a výkonnosti.

Žiaľ, väčšina zamestnaných ľudí má fixnú pracovnú dobu. Tak isto aj žiaci v škole majú fixný rozvrh bez ohľadu na ich vnútorný rytmus. Všimnite si len robotníkov v nočných smenách, leteckých pilotov alebo zamestnancov reštaurácií, ktorým neustále sa meniaca pracovná doba neposkytuje možnosť odpočinku v optimálnom čase, na ktorý sú zvyknutí. To však nemení nič na skutočnosti, že každý jedinec má svoju ideálnu pracovnú fázu aj fázu učenia sa, aj fázu ideálnej relaxácie, ktoré závisia od vnútorného biorytmu človeka. **Optimálne fázy práce i odpočinku** by sme podľa možnosti mali stále dodržiavať. Všetci, ktorí sa chcú učiť, túto možnosť majú. Skúmajte, či to platí aj pre vás, a využite to vo svoj prospech.

Urobte si harmonogram dňa

Napriek tomu, čo sme si práve povedali, to neznamená, že by sme nemohli pracovať alebo učiť sa aj mimo svojho optimálneho času. Uvádzané príklady to len potvrdzujú. Ostatne dobre vieme, že sa sotva nájde žiak, ktorý je schopný bezprostredne po prebudení naladiť sa na optimálne učenie sa.

Odporúča sa jednoducho dodržiavať vlastný rytmus, pokiaľ je to možné. **Ak si zvyknete učiť sa každý deň** v určitom čase, tak vám to pôjde omnoho ľahšie. Svoj výkon budete postupne zvyšovať. Váš organizmus si rýchle zvykne na tento časový plán a tak budete schopný za daných okolností podať lepší výkon.

Všetky tieto odporúčania smerujú k tomu, aby vás presvedčili o dôležitosti presného dodržiavania časového harmonogramu dňa.

Dbajte na svoj časový kapitál

Prečo sa vlastne v škole neučíme ekonomicky narábať s časom? A pritom je táto schopnosť aspoň taká dôležitá, ako hocktorý iný v škole učený predmet. Možno aj dôležitejšia. Pretože práve schopnosť **racionálne využívať čas** rozhoduje väčšinou o vašom osobnom úspechu alebo neúspechu. A tak možno aj o celom vašom živote. Ale nestrácajte nádej, aj správne hospodáriť s časom sa možno naučiť.

A pritom je paradoxné, že iba neúspešný človek nikdy nemá čas. Pozorujte svoje okolie a zbadáte, že skutočne úspešní ľudia majú vždy dostatok času nielen pre dôležité veci, ale dokonca aj pre svoje koníčky.

Starajte sa o to, aby vás nikto neokrádal o čas. Zapamätajte si, že peniaze možno nahradiť omnoho ľahšie ako premrhaný čas. „Nevyužitý čas", tj. čas, ktorý ste premrhali, je nenávratne stratený. Sú ľudia, ktorí majstrovsky vedia okrádať iných o čas, čím samozrejme zabijú aj vlastný čas. Pozor na nich! Takýchto „zlodejov času" je všade dosť. Vyhýbajte sa im, ako len môžete. Chráňte si teda svoj časový kapitál; lebo čas nie sú len peniaze, ako sa zvykne hovoriť, čas je vlastne **váš život.**

Vyhýbajte sa deštruktívnym pocitom

Každý nával strachu sa pokúste čo najskôr zneutralizovať a pozitívne spracovať. Strach je totiž veľmi škodlivý. Prostredníctvom fyziologických procesov uvoľňuje v organizme hormóny, ktoré telo mobilizujú k najvyššiemu možnému telesnému výkonu. Je to **na úkor zdravia.** Čo sa týka učenia, je strach veľmi negatívny. Strach spôsobuje blokády v učení sa a myslení. Chráňte sa pred všetkými našepkávačmi strachu. Nepočúvajte podobné reči: „Teraz prichádza čosi ťažké" alebo „To je určite veľmi komplikované". Strach je veľmi zlá a škodlivá sila. Avšak aj iné deštruktívne emócie, ako napr. hnev, závisť a nenávisť **ohrozujú schopnosť učiť sa.**

Preto by ste sa mali pravidelne zaoberať psychohygienou. Každý večer pred spaním by ste si mali zrekapitulovať priebeh dňa. Odbúrajte všetky deštruktívne citové návaly, ktoré vás v priebehu dňa postihli. Zaujmite k nim pozitívny postoj a pokúste sa pozrieť na problémy a konflikty dňa s odstupom. Dobrá rada príde v správnom čase. **Hľadajte** vo svojom podvedomí **správnu cestu.** Tešte sa na budúci deň a dajte si dve – tri konkrétne predsavzatia pre nasledujúci deň.

Povedať nie a učiť sa načúvať

Ak sa naučíte povedať jednoducho – nie, vyhnete sa v živote mnohým problémom a neskorším komplikáciam. Necíťte sa zaviazaným robiť to, čo by ste radšej odmietli. Otvorené „nie“ je lepšie ako polovičné áno.

Učte sa správne načúvať. Správne načúvanie je aktívny proces, ktorý prebieha v príjme informácií a kritických konfrontácii s cudzími názormi. Okrem toho musíte **rozlišovať čo je dôležité a čo nie.** Súčasne musíte porovnať obsah počutého so svojimi vedomosťami a skúsenosťami. Položte si otázku: **Súhlasí to s mojimi názormi?**

Správne načúvanie teda nie je len pasívne prijímanie informácii, ale je to intenzívna duševná práca. Ak sa dozviete ako poslucháč niečo nové a zaujímavé, naplní vás to radosťou. Môžete pritom zažiť príjemný pocit, ako sa váš duševný horizont, a za určitých okolností snáď i vedomie, rozširuje. **Správne načúvanie prináša zvyčajne viac úžitku** ako rozprávanie. Veľmi dôležité je to najmä pri obchodných rokovaniach.

Čo sťažuje učenie sa

Skoro tak dôležité, ako využívanie všetkých faktorov, ktoré uľahčujú učenie sa, je odstránenie všetkých faktorov, ktoré ho sťažujú. Preto by sme mali tieto sťažujúce faktory poznať.

K ľahkému učeniu sa patrí príjemná izbová **teplota.** Ak je príliš chladno, potom človek venuje viac pozornosti trasúcemu sa telu ako učebnej látke. Ak je však príliš teplo, tak je človek ospalý a lenivý.

Nezabúdajte ani na starú múdrosť „**Plný žalúdok** sa nerád učí". Skutočne platí, pretože po jedle sa mozgu odníma príliš veľa krvi pre trávenie, čo znemožňuje optimálny duševný výkon. Človek pracuje akoby len na polovičný výkon. Ale ani škŕkanie v žalúdku od hladu nie je pre učenie sa dobré.

V tejto súvislosti musím však poukázať aj na to, že až príliš dobre viem, čo dokázali mnohí hladujúci a chudobní študenti bývajúci v nevykúrených izbách navzdory všetkým nepriaznivým okolnostiam. Osobne som poznal i poznám viacerých medzinárodne uznávaných profesorov, autority a kapacity vo svojich odboroch, ktorí takto začínali. Tu však nehovorím o najvyšších výkonoch snaživých ľudí, ku ktorým osud nebol žičlivý, ktorí „to napriek tomu dokázali". My sa tu zaoberáme okolnosťami, ktoré podporujú učenie sa alebo ho sťažujú.

Dôležitú úlohu hrá aj **vhodné osvetlenie.** Príliš jasné svetlo namáha oči a človek sa rýchlo unaví. Naproti tomu slabšie svetlo očiam neškodí, naopak trénuje oči, pokiaľ sa samozrejme pritom človek nenamáha. Námaha v dôsledku slabého svetla ale očiam škodí a treba sa jej vyhýbať.

Mimoriadne dôležitý je **dostatok kyslíka.** Treba preto dbať na to, aby ste pri učení mali dostatok čerstvého vzduchu, lebo mozog je najväčším spotrebiteľom kyslíka v organizme. Napriek tomu, že mozog je v porovnaní s celkovou hmotnosťou človeka relatívne malý, spotrebuje až 20 % z celkového množstva kyslíka. Ak pri učení zívate, to neznamená, že vás učebná látka nudí, ale väčšinou je to príznak nedostatku kyslíka alebo pohybu. V takom prípade je vhodné okamžite si urobiť krátku prestávku, vyvetrať a rozhýbať sa.

Mnohí ľudia trpia na **nedostatok pohybu** a jeho následky. Niektorí ľudia si skutočne myslia, že organizmu stačí dodať jedlo a „automatická" spružina organizmu sa „natiahne" sama od seba. To však tak nie je. Naše telo je múdro ustrojený pohybový aparát, ktorý môže fungovať len pri dostatočnom pohybe. Mali by sme sa usilovať, aby sme sa aspoň raz za deň pri práci alebo športe poriadne spotili.

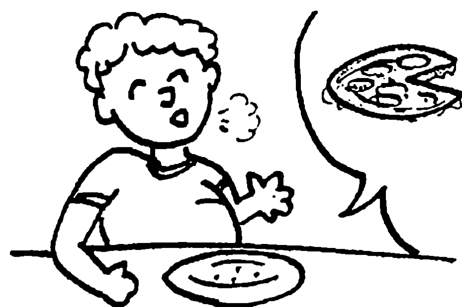
Význam správneho stravovania

Zdravé stravovanie a neprejedanie sa je jedno z najdôležitejších vecí v živote. Žiaľ, len málokto si to uvedomuje a chápe všetky súvislosti. Správne stravovanie prispieva aj k úspechu v učení sa. Iste viete, aké je dôležité dostatočné zásobenie tela vitamínmi, minerálnymi látkami a stopovými prvkami. Je to celá veda, preto len tak niečo pre zaujímavosť.

- Predovšetkým treba spomenúť fosfor. Ak napríklad pravidelne dva krát do týždňa konzumujete kvalitné ryby alebo sardinky, značne sa zvýši vaša pozornosť a schopnosť učiť sa.
- Ak zjete 30 až 70 gramov lecitínového granulátu, ktorý si môžete zakúpiť v lekárni alebo v obchode s biopotravinami, zvýšite na 4 až 5 hodín svoj psychický výkon až o cca 25 %, čo je pre skúšky, konferencie alebo jednania veľmi užitočné. Lecitín je látka, ktorý posilňuje nervy. Obsahuje tzv. cholín, ktorý je nevyhnutný pre tvorbu mozgového acetylcholínu.

Ťažko pracujúci robotníci potrebujú bezpochyby stravu bohatú na energiu s veľkým obsahom bielkovín a tukov. U duševne pracujúcich teda aj u študentov, je tomu ale inak.

- Ak má niekto prácu s malými možnosťami pohybu, teda aj učiaci sa, mal by **sa vyhýbať príliš mastnej strave.** Ostatne, aj mnohé srdcové a cievne ochorenia majú svoj pôvod v príliš vysokom obsahu tuku v strave.



- Duševne pracujúcim sa odporúčajú šaláty, zelenina a ovocie.
- Hlavným problémom duševne pracujúcich ľudí je však **kvantita:** väčšina z nich jedáva príliš veľa. To, čo bolo pre našich starých rodičov ešte správne, pretože boli roľníci alebo ťažko pracujúci robotníci, to je pri našom životnom štýle už nesprávne.

Pamätajte si, že **čo sa jedla týka, je lepšie menej ako viac.** Jedzte pokojne, čo vám chutí, ale s mierou.

Pri zdravej, pestrej a čo sa kalórii týka nie príliš bohatej strave nie je potrebné užívať ani rôzne tabletky na zvyšovanie duševnej výkonnosti. Reklama ich často veľmi vychvaľuje, ale ako

trvalé posilňujúce prostriedky nielenže nie sú nevyhnutné, ale naopak môžu byť aj škodlivé.

Čo robiť proti tréme

Mnohí z nás majú veľký strach z verejného vystúpenia alebo z rôznych skúšok. Sú situácie, v ktorých sa zdá byť opodstatnené užiť neškodný upokojujúci alebo posilňujúci prostriedok. Užitočný účinok lecitínu sme spomenuli už v predchádzajúcom úseku. Tréma z verejného vystúpenia môže mať na človeka skutočne veľmi nepriaznivý dopad. Čo z toho, ak človek zvládol učebnú látku, ale pre strach nie je schopný uplatniť svoje vedomosti? Na zvládnutie trémy existujú rôzne **praktické metódy, duševné triky, ako aj rôzne** farmaceutické prostriedky. Môžu mať rôzne chemické zloženie i účinky. Najneškodnejšie z nich sú napr. homeopatické preparáty. Ale aj tak je lepšie, keď sa človek spolieha na vlastné sily, ako na chémiu. Keď už nejaký ten liek chcete, vyskúšajte najprv **homeopatiká.**

Pri tréme z verejného vystúpenia spoľahlivo pomáha *Strophantus* D2 a síce, ak sa užíva štvrť až pol hodiny pred udalosťou po 10 až 15 kvapiek. Účinok podľa záťaže trvá asi 1 až 3 hodiny. Odporúča sa však vyskúšať účinok už predtým, aby človek poznal vlastnú reakciu na prostriedok a mohol sa naň spoľahnúť.

Pri takzvanej tréme zo skúšky, ktorá sa prejavuje už dlho pred „termínom“ nervozitou, zlým spánkom, podráždením a hnačkami, pomáha *Argentum nitricum* D30. Postačí 10 kvapiek každých 10 dní. Účinok trvá skutočne až štrnásť dní.

Argentum nitricum D12 možno užiť vtedy, ak nedôverujeme dlhej účinnosti. Mali by sme z neho užiť každý deň 10 kvapiek. Vyššia dávka má kratší účinok.

Vyskytujú sa aj také prípady, že niekto dobre urobí skúšku, ale zrúti sa, keď povolí napätie. V takom prípade pomáha *Gelsemium* D6. Užíva sa denne trikrát 10 kvapiek. Tento preparát pomáha, keď napríklad niekto po skúške nemôže vydržať s nervami a nevie sa dočkať vyhlásenia výsledku skúšky.

Čo uľahčuje učenie sa

V zásade by sme si mali zvyknúť predstaviť si učebnú látku čo možno najplastickejšie a tento obraz preniesť respektíve preložiť do „jazyka podvedomia". Obraz sa totiž dá ľahšie zaradiť a potom z pamäti ľahšie vyvolať ako abstraktné vedomosti.

Ako sme už spomenuli, väčšina ľudí patrí k vizuálnemu typu. Učia sa ľahšie na základe textov (a samozrejme obrazov), ktoré čítajú alebo si prezerajú, než počúvajú. Výrazne vizuálne typy si môžu neskôr celkom konkrétne spomínať na strany alebo učebnice – s nadpismi kapitol, a dokonca i s jednotlivými pasážami textu.

Vizuálne – motorické typy si uľahčujú učenie sa tak, že si dôležité miesta textu podčiarknu, napríklad širokým svetlofarebným (napr. bledožltým) značkovačom (fix) a robia si poznámky, čo im neskôr slúži ako účinná opora.

Ak si chceme učebnú látku opakovať, mali by sme, v porovnaní s prvým učením sa látky, zmeniť miesto učenia, obdobie dňa a poradie i spôsob postupu. Tak sa totiž naučená látka uloží na rôznych asociačných dráhach a neskôr sa môže ľahšie vybaviť.

Treba dbať tiež na to, aby sa podobné veci neučili za sebou, pretože tu vzniká akési **brzdenie z podobnosti,** ktoré sa podľa svojho objaviteľa psychológa, profesora P. Ranschburga *(1870–1945)* volá Ranschburgovo brzdenie. Aj iní bádatelia sa tiež zaoberali touto špeciálnou formou brzdenia pri učení sa a dospeli k tomu istému záveru.

Ak ste si dali učebné ciele náročné na čas a sily, napr. diaľkovo študujete, navštevujete nejaký účtovnícky kurz alebo sa učíte cudzí jazyk, mali by ste **si nájsť priateľov,** ktorí sa radi učia a sledujú ten istý cieľ, čo vy. Nie je nutné, aby boli títo priatelia „chodiace encyklopédie". Postačí, ak majú radosť z učenia sa a ak sa budete vzájomne povzbudzovať, aby ste sa čím viac a rýchlejšie všetko naučili. Ale predovšetkým, aby ste sa učili hravejšie – čomu **skupinová práca** veľmi žičí. Učenie sa touto formou spôsobuje radosť, aj keď u väčšiny učiacich sa to spája s námahou a prácou. Okrem toho nič tak nepovzbudzuje ako zdravé súťaženie.

Rekvalifikácia je dôležitá

Už sme spomínali, že aj starší ľudia sú schopní učiť sa, tak ako mladší. Výkon sa môže s postupujúcim vekom dokonca i stupňovať, a to v tom prípade, ak nenecháme svoj mozog zakrnúť a neustále sa zaujímame o nové poznatky. Známy je napr. prípad pani, ktorá si vo svojich sedemdesiatich dvoch rokoch urobila maturitu, aby mohla svojej vnučke lepšie pomáhať pri úlohách. Dnes existujú až aj tzv. univerzity tretieho veku, kde dôchodci často doslova udivujú svojimi vedomosťami a schopnosťami aj vlastných učiteľov.

V čase, keď sa ľudské poznatky každých 10 rokov zdvojnásobujú, mení sa tiež veľmi rýchlo aj naše okolie. Dnes žijúci ľudia sú neraz počas svojho života **prinútení preškoliť** sa na úplne novú prácu alebo dokonca i na niekoľko profesii. Podľa futurológov v blízkej dobe zanikne asi 50 % dnešných povolaní, pretože nebudú už adekvátne pracovné miesta. Pre teraz narodenú generáciu je samozrejmé, že sa musí pripraviť na neuveriteľne búrlivý technologický vývoj. Už dnes je vývoj taký rýchly, že **celoživotné vzdelávanie je doslova nevyhnutnosťou.** To sa však dá dosiahnuť len vtedy, ak sa výrazne zlepšia v súčasnosti používané metódy učenia sa. Vyplýva z toho jednoznačný záver.

- Všetci sa musíme naučiť **rýchle sa prispôsobovať meniacim sa podmienkam.** Pre mnohých ľudí to je veľmi ťažké, avšak neustále meniace sa podmienky nás k tomu jednoducho nútia.
- Isté ale je, že toto prispôsobovanie nám pôjde omnoho ľahšie, ak v tom budeme vytrénovaní.
- Čo dnes prebieha pozvoľna ako „vzdelávanie dospelých“ alebo „ďalšie vzdelávanie“, to bude čoskoro pre všetkých ľudí, ktorí nechcú skončiť na periférii spoločnosti, **životnou nutnosťou.**

ZHRNUTIE

1. Učiť sa musíme po celý život. Len pomaly sa presadzujú nové poznatky o učení sa. Pritom by sme sa mohli vyhnúť

zbytočnej námahe, keby sa konečne na všetkých školách vyučoval aj samotný spôsob učenia sa.

2. Byť „géniom“ primárne znamená, že človek vie použiť správnu metódu učenia sa.
3. Zistite, či ste vizuálny, akusticky alebo motoricky sa učiaci typ a zvoľte si tomu úmerný osobný štýl učenia sa.
4. Začnite deň radostne, lebo to, čo aj tak musíme urobiť, nám padne potom omnoho ľahšie.
5. Naprogramujte sa na to, že každý šum môže prehĺbiť vašu koncentráciu. Ak si túto sugesciu budete počas 21 dní cez deň viackrát opakovať, budete mať z toho prospech.
6. Učte sa so svojím časom zaobchádzať ekonomicky. Dbajte pritom obzvlášť na svoj osobný rytmus dňa tak, aby ste podľa možnosti mohli využiť svoje fázy vysokého výkonu.
7. Strach je najhoršou brzdou pri učení sa. Občas úplne blokuje schopnosť učiť sa. Aj iné deštruktívne emócie ako nenávisť, hnev a závisť sú učeniu škodlivé. Takéto emócie treba odbúravať psychohygienou.
8. Učte sa vzoprieť, povedať nie. To je často najjednoduchší spôsob vyhnúť sa neskôr problémom.
9. Dbajte na svoj individuálny rytmus a nestavajte sa proti nemu, ak to nie je nevyhnutné.
10. Učte sa správne načúvať. Zachyťte pritom to, čo je pre vás najdôležitejšie a zapamätajte si to.
11. Dbajte na dostatok pohybu, dýchajte správne, lebo mozog potrebuje dostatok kyslíka, aby mohol optimálne pracovať.
12. Dbajte o správnu výživu. Pri duševnej práci má byť strava pestrá, chudobná na tuky a nemá jej byť veľké množstvo.
13. V ťažkých situáciách možno siahnuť po nasledujúcich liekoch. Pri tréme z verejného vystúpenia: Strophantus D2. Užite z neho 10 až 15 kvapiek štvrť alebo pol hodiny pred vystúpením. Pri strachu zo skúšky: Argentum nitricum D30. Užite z neho raz za 10 dní 10 kvapiek alebo vezmite Nitricum D12 raz denne 10 kvapiek. Pri následnom strese: Gelsemium D6, a to trikrát denne asi 10 kvapiek.

Kapitola 4

Motivácia

V živote každý dosiahnutý výsledok, a preto i úspech v učení, závisí vo veľkej miera od sily motivácie. Väčšina ľudí si tento dôležitý fakt vôbec neuvedomuje. Čím viac sa človek zaujíma o študovanú látku, tým ľahšie si ju osvojí a zapamätá. **Postoj k učebnej látke je preto dôležitejší,** ako všetky dobré predsavzatia. Ak niekto niečo robí rád, tak sa mu väčšinou podarí všetko, čo si zaumienil. Žiaci a študenti sú dnes v škole väčšinou pod takým tlakom, že vôbec nemajú príležitosť na to, aby si osvojili pozitívny postoj k učebnej látke. Človek si veľmi ľahko a dobre zapamätá predovšetkým to, o čo má skutočný záujem. Ak je ale človek neustále nútený, aby sa bez osobného vzťahu len mechanicky učil, na jeho výkone sa to odrazí negatívne. Preto motivácia a úspech v štúdiu veľmi úzko súvisia. Výsledky výskumu ukázali, že úspešní študenti uvádzajú nasledujúce príčiny svojho úspechu:

Dobré návyky v učení sa	*33 %*
záujem	*25 %*
inteligencia	*15 %*
iné príčiny	*27 %*

Výsledok tohto dotazníka celkom jasne ukazuje, že motivácia hrá oveľa väčšiu úlohu ako napríklad inteligencia.

Preto, **ak chcete niečo v živote dosiahnuť, mali by ste sa vopred adekvátne motivovať.**

Ako sa čo najlepšie motivovať?

Skúsenosti ukazujú, že najlepšou motiváciou sú „radosť z práce" a „záujem o vec". Ak niekto robí niečo s radosťou, nepotrebuje už nijaké iné popudy. **Radosť** je pre človeka najväčšou odmenou. Čo však robiť, ak chýba táto radosť? Spomeňme si na niekoho, kto

sa zúčastnil nejakého školenia len preto, že musel. Alebo napr. rekvalifikácie len preto, lebo to financoval pracovný úrad. Môže byť jeho motivácia dostatočná? Nešiel si tam len odsedieť nutný čas?

Kto však presne vie, čo chce a prečo to chce, ten svoj cieľ aj dosiahne. Takýto človek sa bude snažiť nájsť si cestu k úspechu. Má totiž svoju motiváciu!

- Uvažovali ste niekedy už o tom, akú máte motiváciu?
- Či vôbec nejakú motiváciu máte a nakoľko je pre vás dôležitý vlastný cieľ?
- Ste ochotný obetovať svoje pohodlie pre dosiahnutie tohoto cieľa?
- Ste schopný zrieknuť sa i svojho voľného času, aby ste svoj cieľ dosiahli?
- Dokážete vydržať vo svojom úsilí aj dlhší čas?

Ak takúto motiváciu nemáte a neviete si ani predstaviť, že sa vám všetka námaha a odriekanie vyplatia, potom si ušetrite sklamanie a ani sa nepokúšajte niečo docieliť. Pretože nič nie je deprimujúcejšie, ako začať niečo s plným nadšením a nedokončiť. To môže tak zastrašiť človeka, že druhý raz ani len nemusí nazbierať odvahu opäť niečo začať.

Prv ako zamierite k určitému cieľu, **dokonale sa psychicky pripravte.** – Ako?

- Vsugerujte si veľmi intenzívne, že určený cieľ navzdory všetkým ťažkostiam chcete bezpodmienečne dosiahnuť.
- Na žiaden pád sa nevzdávajte, kým svoj cieľ nedosiahnete.
- Nevzdávajte sa ani vtedy, ak by ste na pol ceste spoznali, že to vôbec nepotrebujete, alebo nechcete dosiahnuť. Tým si opäť dokážete, že pre vás je každý cieľ dosiahnuteľný.

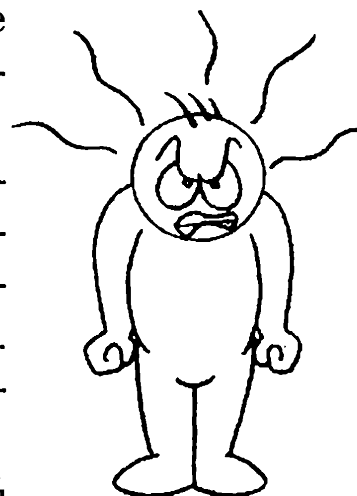
Aké iné formy motivácie poznáme?

K bežným motiváciám v živote patria: vyšší príjem, väčšie auto alebo športové auto, na ktorom ste vždy chceli jazdiť, vyššia sociálna prestíž, vlastný dom. Snáď chcete niekomu – svojmu partnerovi alebo šéfovi – ukázať čo je vo vás, čo dokážete. Či to nie sú pádne dôvody na to, aby sme sa dlhší čas statočne namáhali? Ale nič si nenamýšľajte! Pohnútka musí byť dostatočne silná, aby vami i skutočne „pohla“.

Teraz už určite chápete, že motivácia je veľmi dôležitý predpoklad aj pre dosiahnutie úspechu v učení sa. Záleží len na vás, či sa učenie stane pre vás mukmi alebo zábavou, **lebo o tom rozhodujete vy sami svojím postojom.** V každom prípade vychádzajte z toho, že čím silnejšia je vaša motivácia, tým väčší je váš výkon. Dodatočne zistíte, že si naučenú látku lepšie a dlhšie pamätáte. Preto sa vždy pred ťažkou fázou učenia sa oplatí urobiť niečo pre vlastnú motiváciu.

Vyhýbajte sa negatívnym motiváciám

Predovšetkým sa treba oslobodiť od rôznych protimotivácií. Všetko, čo by neskôr mohlo viesť ku konfliktom, by ste si mali uvedomiť hneď na začiatku a svoj postoj k týmto otázkam objasniť. Niekedy **máme k niečomu odpor** a ani nevieme prečo. Takýto odpor sa ľahko stratí, ak sa pustíme ihneď do roboty. Stane sa tak preto, že náš odpor k veci bol úplne neopodstatnený.



Ak včas spoznáme všetky negatívne motivácie, celkom jasne si môžeme povedať, že všetky **sú neodôvodnené.** Sú nezmyslené a spôsobujú nám len problémy a zbytočnú námahu. Už tým, že si tieto veci uvedomíme, ich vlastne uvoľňujeme a tlmíme.

Existujú ale aj iné negatívne motivácie. Sú to hlavne **rôzne vyhrážky** a napomenutia, ktoré prichádzajú od iných ľudí. Napr. „Ak tú skúšku neurobíš, nie si viac mojím priateľom." Takáto negatívna motivácia je však stále veľmi rozšírená a v minulosti bola doslova pravidlom. Je pravda, že aj palica „vytĺkla" z učiaceho často poriadny výkon, ale skutočne to nestojí za to. Takéto metódy nemotivujú vôbec k učeniu, „motivujú" len zo strachu pre trestom. Ako teda na to inak a správne?

Motivovanie odmenou

Dodatočný podnet k učeniu možno získať, ak si napríklad povieme: „Ak túto lekciu zvládnem, pôjdem aj na futbal"; alebo „Ešte spracujem tri kapitoly a potom si pozriem telku".

Kto je skutočne motivovaný, ten iste s veľkou pravdepodobnosťou svoj cieľ aj dosiahne. Tak napríklad hladujúci urobí všetko, aby si našiel niečo pod zub. Ak utíši svoj hlad, je odmenený dupľovane: Po prvé je utíšená jeho elementárna potreba a po druhé, jeho snahy viedli k úspechu. Tu sme už aj pri veľmi dôležitej motivácii. „Nič tak nepodnecuje ako úspech", hovorí ľudová múdrosť, veď **každý úspech povzbudzuje** k novým pokusom a ďalším úspechom.

Motivovanie zvedavosťou a identifikáciou

Aj **zvedavosť** je dobrá motivácia. Nie nadarmo je jednou z najsilnejších pohnútok u malých detí. Chcú sa bezpodmienečne dozvedieť, ako tá vec funguje, alebo či nemôžu byť lepší a rýchlejší ako iní. Zápolenie sa stane tiež motiváciou.

Dobrým popudom je často **napodobňovanie** vzorov. Ak sa niekto pokúsi vyrovnať sa obdivovanej osobe, alebo sa aspoň jej kvalitám priblížiť, dosiahne svoj cieľ. Tento spôsob postupu voláme „učenie sa identifikáciou".

Motivácia hudbou

Aj hudba môže do určitej miery stupňovať motiváciu. Ak ju máme podľa priania k dispozícii, môže byť veľmi užitočná. Predpokladom je samozrejme, aby sme si počúvanú hudbu skutočne cenili a nepociťovali ju ako šum, ktorý rozptyľuje našu pozornosť. **Rušivým vplyvom,** ako sú správy a rozhlasové komentáre, **sa treba zásadne vyhýbať.** Odpútavajú našu pozornosť a okrádajú človeka o čas.

Odmena primeranou samochválou

Ak niet nikoho, kto by vás pochválil, potom sa musíte pochváliť sami. Zhodnoťte svoj výkon, či ste cieľ dosiahli úplne alebo čiastočne.

Aby si niekto sám poklepal po pleci, to pomáha len tým, ktorí už vedia oceniť výkon a sú na vlastné výkony pyšní. Mnohé známe osobnosti si sem-tam poklepú aj na vlastné plecia, a tak

na základe neustáleho vlastného povzbudzovania sú schopní dosahovať **ešte lepšie výkony.**

Ak si myslíte, že ste uskutočnili chvályhodný výkon, aj keď skromný, **pokojne pochváľte sami seba.** Sami viete najlepšie, koľko námahy vás to stálo, a to je hodné uznania. Hovorí sa síce: „Samochvála smrdí," ale tento výrok platí iba vtedy, ak chceme podnietiť k vašej chvále i ostatných. Každá **závislosť na úsudku okolia** nás však obmedzuje, a preto sa musíme od takýchto závislostí čo najrýchlejšie oslobodiť. Stačí, ak obstojíme sami pred sebou.

Jedno nebezpečenstvo je však predsa len s motiváciou spojené, a to v prípadoch priveľkých odmien. O čo ide? Ak sú malé výkony spojené s veľkými odmenami, potom sa môže stať, že budeme chcieť za menej muziky viac peňazí. Iní naše výkony ohodnotia adekvátne, ale my budeme sklamaní. Preto dodržujete toto pravidlo: Ak sa odmeňujete, robte to úmerne a len vtedy, **ak si to skutočne zaslúžite.**

Rozdeľte vzdialený cieľ na viaceré čiastkové ciele

Ak je nejaký cieľ pre motiváciu príliš vzdialený, treba si z neho urobiť niekoľko blízkych cieľov. Stanovte si konečný termín, dobre si zadeľte čas na denné, týždenné a mesačné **ciele, ktoré sú pre vás dosiahnuteľné** a ktoré bezpodmienečne chcete dodržať, aby vás úspech krok za krokom motivoval.

Ak si povieme: „Ak sa to teraz naučím, budem to mať v živote ľahšie", je to príliš vážne a časovo neurčité, aby vám to dnes mohlo pomôcť. Predsavzatie a konkrétny cieľ by mali časovo súvisieť, lebo vo všeobecnosti zvykneme preceňovať účinnosť motivácie a veľmi skoro zistíme, že pohnútka rýchlo povolí. Nenamýšľajme si nič a povzbudzujme sa k ďalšej činnosti.

Motivácia autosugesciou

I za pomoci autohypnózy sa možno motivovať, a to tak, že si dávame adekvátne sugescie. Tieto sugescie musia byť vždy formulované pozitívne. Preto si nikdy nehovorte: „Nedám sa znechutiť", alebo „Prehltnem všetky sklamania". Aj nejasne definovaným

úmyslom sa treba vyhýbať, napríklad: „Chcel by som sa viac učiť" alebo „Chcem sa v budúcnosti viac sústrediť".

S negatívnymi formuláciami posilňujete motiváciu len negatívne a vaše úmysly vyblednú a stanú sa neúčinné. Odstráňte ihneď všetky negatívne sugescie, ako: „Keby som bol mladší, tak by som...",alebo: „Keby som mal viac peňazí, mohol by som urobiť to i ono."

Uveďme si ako príklad niekoľko užitočných, konkrétne formulovaných sugescií:

„S radosťou objavujem schopnosti, ktoré sú vo mne.

Hneď sa koncentrujem na to, čo robím, a každý šum prehlbuje moju koncentráciu.

Pripravujem sa dôkladne na všetky skúšky, som stále pokojný. Všetko, čo som sa naučil, si môžem kedykoľvek vybaviť.

Okamžite dávam rýchle a správne odpovede. Moja pozornosť sa koncentruje na môj cieľ. Môj výkon sa stále zlepšuje.

Suverénne zvládnem každú situáciu. Stanovený cieľ dosiahnem už v dohľadnom čase."

Majte vždy na mysli účinok výroku: **„Kto verí, že môže, ten môže!"**

Využite príležitosť a napíšte si na papier, aké máte motivácie, aby ste dosiahli stanovený cieľ.

ZHRNUTIE

1. Každý výsledok učenia sa závisí vo veľkej miere od danej motivácie. Čím je motivácia silnejšia, tým ľahšie ide učenie a tým pozitívnejší je aj jeho výsledok.
2. K silným motiváciám patria „záujem o vec" a „radosť z práce".
3. Prv než sa účinne motivujete, mali by ste odstrániť všetky negatívne motivácie, ako napríklad neodôvodnený odpor proti niečomu alebo strach z trestu a iné konzekvencie.
4. Vyhliadka na odmenu je snáď najlepší spôsob motivácie, lebo pôsobí dvojako: Po vykonaní práce človek zinkasuje odmenu a okrem toho má pocit, že je úspešný.

5. Deti si osvoja komplikované súvislosti pomocou motivujúcej zvedavosti a identifikácie.
6. Aj hudba môže – ak je plánovite použitá – pôsobiť motivujúco, ak nepredstavuje len rušivú kulisu zvukov.
7. Spoľahlivou motiváciou môže byť aj samochvála. Ak nikto nepochváli vaše výkony, môžete sa nimi pochváliť sami. Avšak nepreháňajte to.
8. Premeňte jeden veľký vzdialený cieľ na viaceré malé ciele, aby ste krok za krokom získali istotu a aby ste sa tak viac priblížili k svojmu veľkému cieľu.
9. Využite autohypnózu k stupňovaniu motivácie; dbajte pritom o to, aby ste využili iba pozitívne sugescie.
10. Musíte mať jasno v tom, prečo chcete určitý cieľ dosiahnuť a akú silnú motiváciu máte. Zapíšte si vlastné motívy prv, ako sa dáte do práce. Začnite s tým už teraz!

Kapitola 5

Koncentrácia

Nech sa v živote snažíme o čokoľvek, dosiahneme to len vtedy, ak sa k cieľu približujeme koncentrovane. Čím sústrednejšie postupujeme, **tým rýchlejšie a ľahšie sa dostaneme k cieľu.** V súčasnosti je mnoho ľudí postihnutých nedostatočnou schopnosťou koncentrácie. Príčinou je nadmiera informácii a nedostatok času spracovať toto množstvo. Je to, ako keby sme sa pokúšali tancovať na niekoľkých svadbách zároveň.

Koncentrácia si vyžaduje sebadisciplínu

Kto chce svoju prácu vykonávať poriadne, sa nesmie rozptyľovať v slepom a živelnom aktivizme. Koncentrácia si vyžaduje obmedziť sa na podstatu. Ak svoju energiu cielene rozložíme na len niekoľko málo ťažísk, prospeje to vcelku našej koncentrácii.

Preskúmajme si však vlastnú schopnosť koncentrácie na základe nasledujúcich riadkov:

„Ste vodičom električky s tridsiatimi piatimi cestujúcimi. Na prvej zastávke vystúpia siedmi; na nasledujúcej nastúpia jedenásti a šiesti vystúpia. Na dvoch ďalších zastávkach vystúpia po štyroch cestujúcich, pristúpia dvakrát piati a raz šiesti.“

Možno ste spočítali, koľko cestujúcich sa nachádza v električke ku koncu, ale otázka znie: Koľkokrát električka zastavila? Viete to? A viete, ako sa volá vodič električky? Ak nie, potom si pozorne prečítajte celú príhodu ešte raz. V tej je totiž: „Vy ste vodič električky...“

Ako odstrániť prekážky koncentrácie

Čo treba robiť, aby sme posilnili vlastnú koncentráciu? Je to

jednoduché! Najprv treba odstrániť všetky prekážky koncentrácie:

1. *Ak zvoní telefón:*
   - Nedôležitým rozhovorom sa vyhýbajte.
   - Dôležité hovory vybavte stručne a presne.
2. *Ak niekto nepovolaný vstúpi do miestnosti:*
   - Vymeňte si skutočne len najnutnejšie informácie.
   - Dohovorte si s návštevníkom iný termín a rozlúčte sa s ním.
3. *Ak vás ruší šum:*
   - Odstráňte príčinu šumu alebo zatvorte okno.
   - Šum berte ako súčasť života. Vedome sa chvíľu sústreďte na šum, dajte si pokyn „nepočúvať“ a potom sa plne venujte svojej práci.
   - Alebo si vsugerujte: „Akýkoľvek šum len prehlbuje moju koncentráciu.“
4. *Ak ste pod tlakom času:*
   - Určite si priority. Najprv však vybavte najnutnejšie záležitosti.
   - Vedome pracujte starostlivo, náhlivosť vedie k chybám.
   - V budúcnosti si neberte na plecia viac práce, ako možno zvládnuť. Doprajte si prestávky na zotavenie a nepredvídané veci.
5. *Pri rušivých myšlienkach:*
   - Nepokúšajte sa koncentrovať násilne. Rušivými myšlienkami sa nezaoberajte, nechajte ich plynúť.
   - Zapojte do plnenia úlohy podľa možnosti všetky zmysly, čím zabránite roztržitosti.
   - Ak budete pracovať veľmi starostlivo, vaša koncentrácia sa ešte viac zvýši.
   - Pravidelne robte koncentračné cvičenia.
6. *Pri preťažení:*
   - Urobte si prestávku a oddýchnite si. Usporiadajte si myšlienky.
   - Skúste si nanovo prerozdeliť prácu.

- V budúcnosti zaobchádzajte s vlastnou silou a časom omnoho šetrnejšie.
- Pravidelne cvičte relaxáciu, autogénny tréning, jogu alebo meditáciu.

7. *Ak chcete toho príliš mnoho naraz:*
   - Najprv si všetko spíšte a usporiadajte si myšlienky.
   - Urobte si časový plán a vykonávajte jeden bod za druhým. Najprv však urobte to najdôležitejšie.
   - Každú vec dokončite. Nenechávajte nič nedokončené.

Vyhýbajte sa rušivým vplyvom

Aby ste sa mohli správne sústrediť, nesmiete sa dať vyrušovať. To sa vám podarí najlepšie vtedy, ak budete v miestnosti sám. Tak budete chránený pred rušivými vplyvmi. V miestnostiach, kde iní živo diskutujú, sa môže koncentrovať snáď iba jogín. Každý iný by sa mal do diskusie alebo zapojiť, alebo opustiť miestnosť. To však neznamená, že by sme sa pri učení mali správať ako pustovník. Prítomní, s ktorými zdieľate miestnosť, by mali mať tiež možnosť zaoberať sa pokojne svojimi činnosťami.



Veľmi nepríjemné je, ak je síce človek v miestnosti sám, ale ak zavše po nejakých minútach niekto príde. Ak vám takéto rušivé vplyvy hrozia, potom zamknite dvere a vyveste vonku oznam: „Prosím, nevyrušovať!“

Ale na druhej strane, ani prílišné pohodlie neprospieva učeniu. Výskumy ukázali, že **ľahké napätie svalov** podporuje duševnú činnosť. Kto sa úplne uvoľní, nemôže sa zároveň optimálne koncentrovať. Aj keď vás akokoľvek zvádza gauč alebo pohodlné kreslo, ak si chcete zabezpečiť optimálnu koncentráciu, ostaňte radšej sedieť pri písacom stole.

Trvanie koncentrácie

Nikto sa nemôže na učebnú látku koncentrovať ľubovoľne dlho. Preto si zadeľte čas štúdia do presne stanovených fáz koncentrácie. Najlepšie je začať s intervalom 10 minút, pričom sa môžete kontrolovať pomocou budíka. Týchto 10 minút pracujte bez toho, aby ste mysleli na čas. Ak zistíte, že sa môžete koncentrovať i dlhšie, predĺžte si najbližšiu fázu na 15 minút, aby ste časové rozpätie mohli stupňovať až na 30 minút. Potom si treba bezpodmienečne **urobiť prestávku,** aj keď sa cítite sviežo.

Ak sa vám už prvých 10 minút zdá byť príliš dlhých, tak začnite s piatimi minútami. Potom postupne predlžujte nasledujúce fázy o jednu minútu. V tejto etape záleží hlavne na tomto: V učebnej fáze sa sústreďte skutočne úplne na učebnú látku bez toho, aby ste pozerali na hodiny. Trvanie jednotlivých fáz koncentrácie si úplne prestaňte všímať.

Tak postupne dosiahnete, že sa budete môcť 20 až 30 minút plne koncentrovať na učebný program. A to aj vtedy, keď ho nepovažujte za zvlášť príťažlivý.

Čo robiť, ak sa vám nedarí sústrediť sa?

Ak zistíte, že vám i napriek zámernej snahe padne zaťažko sústrediť sa, potom sa nepokúšajte so všetkou energiou ísť proti tejto „slabosti". Jednoducho si to natrénujte. Nacvičte si to. Systematickým a vytrvalým cvičením nadobudnite túto schopnosť. Robte to už uvedeným, overeným spôsobom, napríklad podľa metódy plánovaného zadelenia času. Čoskoro budete príjemne prekvapený úspechom svojho snaženia. Príčin neschopnosti sústrediť sa môže by viac.

– Napr. vaša schopnosť sústrediť sa môže byť niekedy preťažená. Často sa to stáva v škole alebo na prednáške, keď je študent vystavený veľkému prívalu informácií a nestačí ich spracovať. Zatiaľ čo rozmýšľate o práve počutom, vyučovanie pokračuje a vy čím ďalej, tým viac strácate niť. Ak je človek takto preťažený, často nezachytí ani dôležitú informáciu.

- Určitou šikovnosťou sa však predsa len dajú oddeliť dôležité informácie od nedôležitých. V takom prípade sa nedôležité informácie počúvajú len na pol ucha, zatiaľ čo dôležitým informáciám venujeme plnú pozornosť. Ak sa naučíte selektovať dôležité informácie od nedôležitých, prekvapene zistíte, že dôležitých informácií vôbec nie je toľko, aby ste podstatu veci i pri pomalšej vnímavosti nemohli zachytiť.

Väčšina vyučovacích hodín v škole a na univerzite trvá 45 minút. Koncentrácia študentov však už zvyčajne po 30 minútach začína klesať. Preto je potrebné si v takýchto prípadoch vypomôcť malým trikom. Týmto trikom si vypomáha väčšina tzv. majstrov koncentrácie. **Trik spočíva** v tom, že celý výklad sledujeme len s polovičnou koncentráciou, a plnú pozornosť venujeme len tomu najdôležitejšiemu. Prirodzene, že sa treba túto techniku vo vlastnom záujme čo najskôr naučiť. Keď ju ovládnete, môžete bez námahy sledovať nekonečne dlhé rozhovory a prednášky bez toho, aby vám niečo dôležité uniklo.

Existuje celý rad jednoduchých, ale veľmi účinných cvičení **koncentrácie.** Tu je malý výber:

1. Prečítajte celkom pomaly 2 riadky nejakej knihy. Každej slabike venujte asi 2 sekundy. Počas týchto dvoch sekúnd sa pozerajte len na danú slabiku a neblúďte zrakom inde. Vedomie sa spočiatku proti tomu neobvyklému tempu čítania bude brániť, ale po prečítaní dvoch riadkov týmto spôsobom sa vnútorne celkom ukľudnite a budete schopní sa na vec sústrediť.
2. Iné osvedčené cvičenie koncentrácie spočíva v tom, že sa 1 až 2 minúty sústredíte na nejaký ľubovoľný bod na stene. Pozerajte sa stále na jeden bod. Ak vaše myšlienky blúdia, nasmerujte ich znovu vedome na tento bod. Povedzte si pritom: „Vidím tento bod. Nič iné nie je v tomto okamihu dôležité. Pre mňa teraz existuje len tento bod. Bod a ja splývame!“ Tým dosiahnete, že vaše myšlienky, ktoré pozvoľne prechádzajú pred vaším vnútorným zrakom, zredukujete najprv na jeden bod. Teraz zatvorte oči a bod zmizne. Teraz môžete svoje myšlienky plne skoncentrovať na predmet, ktorý si vyžaduje vašu pozornosť.

3. Ak máte viac trpezlivosti, môžem vám odporučiť aj nasledujúce veľmi účinné cvičenie: Sadnite si k stolu, obidve ruky zovrite v päsť a položte päste prstami nahor na stôl. Pozerajte sa iba na svoj pravý palec. Teraz ho vystierajte tak pomaly, aby ste pritom nezbadali žiaden pohyb. Tento proces (pohyb) sledujte veľmi pozorne asi 30 sekúnd. Robte to tak, ako keby okrem toho nebolo na svete nič dôležitejšie. Potom vystierajte jeden prst po druhom a pozorne sledujte vystieranie každého prsta. Toto cvičenie robte až dovtedy, keď nebudete schopný zachytiť žiaden pohyb. Ak ste už vystreli všetkých desať prstov, pokračujte tak, že jednotlivo krčíte prsty dovnútra, až kým ste ruku opäť nezovreli v päsť.

Celý proces vystierania a krčenia prstov sledujte úplne pozorne. Ak toto cvičenie budete pravidelne opakovať, už po niekoľkých týždňoch sa dokážete doslova na povel kedykoľvek ľahko skoncentrovať. Keď uvedené cvičenie po niekoľkých týždňoch dokonalo zvládnete, môžete si začať celý tento proces predstavovať len vo svojej mysli. Snažte sa pritom čo najviac sústrediť. Potom už myšlienkami nemôžete blúdiť, pretože každý odklon by viedol k „filmovej trhline“. Toto cvičenie by ste mali robiť pravidelne so zatvorenými očami, v pokoji a bez pohnutia.

Meditácia a analýza problému

Ak ste vo svojom tréningu koncentrácie pokročili, potom už je len malý krok k nasledujúcemu cvičeniu. **Pri tomto cvičení** meditujete o ľubovolnej téme 30 minút so zatvorenými očami. Dbajte pritom na to, aby vaše myšlienky ostali bez prerušenia pri danej veci. Ak by ste myšlienkami predsa len odbiehali od danej veci, vráťte sa ihneď konzekventne a pokojne k predmetu. Pritom si hovorte: „Teraz nie, teraz sa sústreďujem na tento predmet.“ Túto vetu si opakujte dovtedy, kým nebude vaša koncentrácia zbavená všetkých rušivých myšlienok.

Môžeme vám odporučiť ešte **iné cvičenie,** ktoré trénuje okrem koncentrácie i analytické schopnosti:

1. Prečítajte si vo svojich obľúbených novinách alebo časopise nejaký článok a všímajte si pritom základné, autorom predkladané myšlienky (inak sa im hovorí tézy).

2. Ešte počas čítania podrobne analyzujte tieto základné tézy a veľmi dôkladne sa oboznámte s obsahom článku, ako keby ste hneď nato mali viesť s autorom kvalifikovanú diskusiu.
3. Po prečítaní článku si ihneď skutočne v myšlienkach zopakujte jeho obsah. Môžete pritom hovoriť aj nahlas. V tomto zhrnutí obsahu prečítaného článku sa zaoberajte všetkými dôležitými myšlienkami textu.

Ak sa takto vycvičíte, postačí vám, ak sa dáte v duchu do rozhovoru s autorom článku. Dôležité je, aby ste sa starostlivo dotkli každého jednotlivého bodu. Takto sa naučíte už pri prvom čítaní textu prijímať všetky dôležité argumenty textu a zapamätať si ich. Toto cvičenie vynikajúco rozvíja rozumové schopností. Nielenže vám pomôže zlepšiť vašu schopnosť koncentrácie a analýzy, ale môžete sa stať aj veľmi pohotovým rečníkom.

Meditácia a inšpirácia

Ak budete uvedené cvičenia praktizovať dlhší čas, zrazu zistíte, že už počas čítania textu alebo v rozhovore vám prichádzajú na um vynikajúce argumenty. Uvedené cvičenia nám totiž sprístupňujú tú duševnú oblasť, z ktorej často bleskovo dostávame inšpirácie a riešenia i komplikovaných problémov. Ako teda meditovať a pritom hľadať inšpiráciu?

Problém, ktorý musíte riešiť, urobte predmetom svojej meditácie alebo analýzy;

- pritom si starostlivo uvedomujte čiastkové aspekty problému, aby ste sa potom mohli do nich na niekoľko minút duchovne ponoriť.
- Počas fázy ponárania spracovaný problém treba celkom vedome odsunúť nabok a skutočne sa ho zbaviť.

Len tak sa môže dostaviť želaný úspech: Riešenie problému vám celkom jasne svitne pred vnútorným zrakom. Môže sa však stať, že sa vám ponúkajú rôzne možnosti riešenia. V tomto prípade, podľa situácie, máte za pomoci intelektu a zacielenia vybrať optimálne riešenie.

Ak nedospejete k uspokojivému výsledku, je to preto, že ste sa pravdepodobne nedostatočne ponárali, alebo ste svojmu

podvedomiu nedali dosť času na spracovanie problému. V tomto prípade sa odporúča **opakovať celé cvičenie** pred spaním a ráno ešte raz preskúmať, či by sa nenašlo nejaké riešenie. Neexistuje temer nijaký problém, ktorý by sa týmto spôsobom nedal zvládnuť.

Ako zlepšiť svoju pamäť a schopnosť sústrediť sa

Cvičenie, ktoré vám ponúkame, je vhodné rovnako pre začiatočníkov ako i pre pokročilých: Postavte si na šachovnicu čiernu a bielu figúrku v ľubovolnom usporiadaní. Zatvorte oči a vnútorným zrakom uprene sledujte, na ktorých poliach obidve figúrky stoja. Potom si zvyšujte počet figúrok, a to až dovtedy, kým sa po prvý raz nepomýlite. Je to čas na prestávku. Oddýchnite si.

Teraz opäť začnite s toľkými figúrkami, koľko ich dokážete svojím vnútorným zrakom zachytiť. Znovu pridávajte figúrky, až kým sa nepomýlite. Po každej pridanej figúrke by ste mali svojím vnútorným zrakom určiť pozíciu a farbu všetkých figúrok na šachovnici. Potom si s otvorenými očami skontrolujte, aký ste dosiahli výsledok.

Toto cvičenie podporuje nielen vašu schopnosť sústrediť sa, ale aj pamäť

Ak chcete pre zvýšenie svojej schopnosti koncentrácie a učenia sa urobiť niečo ešte navyše, mali by ste pravidelne užívať lecitín. Odborníci zistili, že jedna zložka lecitínu tzv. cholín zvyšuje výkon mozgu za krátky čas po užití o cca 20 – 25 %. Inak prirodzene sa lecitín nachádza v mnohých potravinách, napríklad v žĺtku, sóji, pšenici, rybách. V tele sa ale účinná látka cholín rýchlo štiepi. Vedci dokázali na stovkách pokusov, že na deň stačí 30 až 70 gramov lecitínu, aby sa telu dalo potrebné množstvo cholínu pre zjavne zvýšený výkon mozgu.

Niekoľko koncentračných cvičení na cestu

Prirodzene, že existujú aj iné cvičenia na rozvíjanie schopnos-

ti koncentrácie. Viaceré z nich sú celkom jednoduché a môžete ich robiť kdekoľvek. Existuje napr. celý rad časovo nenáročných cvičení, ktoré môžete praktizovať pri chôdzi alebo pri cestovaní do školy alebo do práce. Uveďme si pár príkladov.



1. Pozorujte výklady obchodov. Počas ďalšej chôdze si potom vybavujte v pamäti jednotlivé detaily študovaného výkladu. Pred svojím vnútorným zrakom si zrekonštruujte vo všetkých detailoch ešte raz pohľad na konkrétny výklad.
2. Ak cestujete napríklad autom, môžete podrobne pozorovať fasády domov a jednotlivé detaily si ešte raz vybaviť v myšlienkach. Koľko poschodí mal dom? Koľko okien? Akú strechu? Ako vyzerali vchodové dvere?
3. Pozrite sa do tváre človeku, ktorý ide oproti vám. Potom si skúste vybaviť v spomienke farbu jeho vlasov, farbu očí, niečo nápadné i celý zjav.

Primerané cvičenia pamäti sa samozrejme dajú robiť aj s mnohými inými objektmi. Ak práve načrtnuté možnosti cvičení skutočne vnímate, budete prekvapený, že budete čoskoro schopný sa na určitú vec úplne sústrediť.

ZHRNUTIE

1. Koncentrácia spočíva na prísnej voľbe záujmov a na obmedzení sa na podstatu.
2. Odstráňte všetky prekážky sústredenia a rušivým myšlienkam dovoľte jednoducho plynúť bez toho, aby ste im venovali pozornosť.
3. Ľahšie svalové napätie podporuje duševnú činnosť.
4. Nikto sa nedokáže koncentrovať na ľubovoľne dlhú dobu. Začnite preto 10 minútovou fázou sústredenia a zvyšujte ju postupne na 20 až 30 minút. Potom by ste si mali urobiť prestávku.

5. Ak nemôžete sledovať prednášku alebo diskusiu, pretože neviete spracovať veľký príliv informácií, potom sa sústreďte iba na podstatu, zatiaľ čo nepodstatné veci jednoducho „prepočujte“.
6. Ak ste nepokojný a nemôžete sa sústrediť, prečítajte si veľmi pomaly riadky ľubovolného textu a venujte asi 2 sekundy každej slabike. Svoju pozornosť sústreďte vždy iba na danú slabiku. To vás za krátky čas upokojí.
7. Nakoniec môžete upriamiť svoj pohľad na 1 až 2 minúty na ľubovoľný bod na stene. Sústreďte sa pritom výlučne na tento bod a nedajte sa ničím vyrušiť, až dovtedy, kým tento bod vnímate. Potom svoju pozornosť od toho bodu odvráťte a venujte ju úlohe, ktorú ste si dali.
8. Meditujte 30 minút o určitej téme, o jej rôznych aspektoch. V meditačnej fáze nechajte na seba pôsobiť myšlienky, ktoré vás napadli.
9. Mali by ste pravidelne viesť v sebe vnútorný rozhovor so zaujímavým partnerom. V tomto vnútornom dialógu dajte skutočne slovo aj svojmu „partnerovi“ a zistíte, že on má „iné“ názory a nebude vždy tej istej mienky, ako vy.
10. Aby ste podporili svoju koncentráciu, môžete užívať denne 30 až 70 gramov lecitínu. Cholín, ktorý je v ňom obsiahnutý, zvýši činnosť mozgu približne o 20–25 % percent.
11. Ak ste na ceste, cvičte svoju schopnosť koncentrácie tak, že napríklad podrobne sledujete výklady obchodov a potom si v pamäti vybavujete všetky predmety a ich usporiadanie.

Kapitola 6

Pamäť

Kto sa veľa učí, veľa vie; kto veľa vie, veľa zabúda;
kto veľa zabúda, málo vie; prečo sa teda treba učiť?

Náš mozog je obdivuhodný orgán. Celý náš život usilovne a nepretržite pracuje. Je však paradoxné, že svoju činnosť môže prerušiť práve vtedy, keď vás vyvolajú a máte ísť k tabuli odpovedať! Tréma dokáže doslova paralyzovať myseľ človeka. Mnohí študenti by dokázali o tom hodne rozprávať.

Skutočne i najlepšia príprava je zbytočná, ak pamäť v rozhodujúcom momente zlyhá. A stáva sa to nielen žiakom ale aj dospelým! Existuje taká humorná historka, čo sa stalo jednému rečníkovi. Keď vystúpil za rečnícky pult, niekoľkokrát si rozpačito odkašľal a potom povedal:

„Veľactené dámy a páni! Keď som si pred hodinou doma prezeral text svojho príhovoru, vedel len Pán Boh a ja, čo vám teraz poviem, – ale teraz to, žiaľ, už vie iba sám Pán Boh.“

V takejto situácii, ako to aj hociktorý rečník potvrdí, je človek vydaný na milosť i nemilosť publiku a ostáva len nádej, že poslucháči celú vec zoberú s humorom. Je niekoľko možností ako sa vyhnúť takejto trápnej situácii. Skôr, ako si povieme ako našej pamäti pomôcť, musíme si vysvetliť, ako sa do nášho mozgu dostávajú informácie.

Zmyslové vnímanie a pamäť

Všetko, čo do nášho mozgu prichádza, musíme najprv vnímať. Robíme to našimi starými známymi zmyslami. Možno vás na-

padne – však to všetci vieme. Položili ste si ale napr. otázku, či využívate svoje zmysly pri učení správne? Myslíte si skutočne, že by ste nemohli niečo vylepšiť?

1. *Zrak*
   Naše oči vnímajú len malú časť celkového svetelného spektra, a síce vlnové dĺžky medzi 380 a 780 nanometrami (1 nanometer je 1 milióntina milimetra).
2. *Sluch*
   Ušami vnímame vzduchové kmitanie s frekvenciou maximálne 16 000 hertzov (1 hertz je vlastne 1 kmit za sekundu). Môžeme teda počuť zvuk až do 16 000 kmitov za sekundu.
3. *Čuch*
   Nosom vnímame chemické látky, ktoré sa nachádzajú vo vzduchu; čucháme ich.
4. *Chuť*
   Pomocou nášho jazyka ju rozlišujeme spravidla podľa rôznych jedlých substancií, podľa vône, konzistencie a iných kritérií; vychutnávame.
5. *Hmat*
   Naša koža registruje tlakové, tepelné a chladové vnemy a oboznamuje nás s vonkajšou situáciou.

Máme ešte niekoľko iných zmyslov, ako napríklad zmysel rovnováhy, ktorým sa však tu teraz nebudeme zaoberať.

Jednotlivé zmysly sprostredkujú mozgu informácie, prostredníctvom nervových dráh. Mnohé registrované informácie nie sú pre nás ale dôležité. Mali by sme sa pred nimi chrániť a nezaťažovať si pamäť zbytočným balastom.

Naučte sa zabúdať

Aj keď to znie zarážajúco, na tomto mieste by sme vám chceli navrhnúť, aby ste sa naučili zabúdať!

Áno, pochopili ste to správne! Dobrá pomäť nemôže existovať bez schopnosti zabúdať. Všetko, čo nepotrebujete často, by ste

si mali poznamenať, aby ste si tak odbremenili svoju pamäť. Kým niečo držíte v rukách, nemôžete manuálne pracovať, a kým máte hlavu plnú, nemôžete nič nové prijímať.

Trénujte svoju pozornosť

Okrem toho by ste mali trénovať svoju pozornosť. Upriamte svoju pozornosť úplne na to, čo si chcete zapamätať a urobte si o danom učebnom obsahu obraznú predstavu. Tento proces si vyžaduje len zlomok sekundy.

Ak upriamite celú svoju pozornosť na predmet svojho záujmu, tak nemôžete už zabudnúť to, čo ste si zapamätali. Lebo v zásade **nikto nemá zlú pamäť. Väčšina ľudí len nevie, ako narábať so svojou pamäťou.** „Jazykom" podvedomia sú totiž obrazné predstavy, a ak sa naučíte všetky svoje vnemy premieňať na obrazy (resp. na asociácie obrazných predstáv) sotva niečo zabudnete. Tento spôsob učenia sa možno naučiť do takej miery, že sa úplne zautomatizuje. To, čo ste si práve prečítali v predchádzajúcich riadkoch sa Vám možno zdá byť zvláštne alebo nepochopiteľné. Ale práve v tejto metóde „obrazových predstáv" spočíva tajomstvo väčšiny ľudí s tzv. geniálnou pamäťou.

Technika asociácie a transformácie

Existujú dve základné techniky školenia pamäti: asociačná a transformačná technika.

Pomocou *asociačnej techniky* možno pred vnútorným zrakom vytvárať obrazy, ktoré sú priradené určitým vecným alebo učebným obsahom, respektíve ktoré sa spontánne dostavia pri pomenovaní určitých pojmov. Čo sa týka obrazných učebných obsahov, funguje táto technika bez problémov. Problémy však vznikajú, keď si osvojujeme abstraktné pojmy a súvislosti. V týchto prípadoch musíme preto použiť tzv. *transformačnú techniku.* Čo to znamená? V tomto prípade musia byť abstraktné pojmy spojené najprv s určitými obraznými predstavami, čo znamená, že sa musia pretransformovať. Pre znázornenie takýchto pojmov je vhodná napr. posunková reč.

Spôsoby znázornenia

Ako sa teda robí takáto transformácia abstraktných pojmov? Stavy a postoje, ako sú napríklad súcit, strach, tolerancia, ctižiadosť a iné, možno pred vnútorným zrakom ľahko spájať s postojom tela alebo výrazom tváre. Predstavte si jednoducho držanie a výraz človeka, ktorý má strach alebo ktorý je ctižiadostivý. V asociácii s takýmito obrazmi si možno aj abstraktné pojmy ľahko zapamätať. Ale ako si zapamätať také abstraktné pojmy, ktoré sa nedajú znázorniť týmto spôsobom? Celkom jednoducho. Pomenujte nejaký **abstraktný pojem** a všímajte si pri tom, aký obraz si vaše podvedomie vytvára o tomto pojme. Podvedomie si tvorí o všetkom určitý obraz, pretože všetky dojmy premieňa na obrazné predstavy.

Je možné, že vaše podvedomie vás nabáda predstaviť si napríklad pod abstraktným pojmom „vlasť" tú krajinu, v ktorej ste prežili svoje detstvo. No, môže sa vám pokúsiť znázorniť pojem vlasť i tak, že vám ukáže v znaku určitú časť mapy. Napr. abstraktný pojem „svedomie" môže vaše podvedomie asociovať s predstavami o nebi, pekle alebo očistci. Vôbec sa nepokúšajte vynútiť si „želanú" asociáciu, ale akceptujte hneď prvý obraz, ktorý vám podvedomie poskytne.

Ako si zapamätať mená a tváre

Mnohým ľuďom spôsobuje ťažkosti zapamätať si mená a tváre. Pritom existuje viacero jednoduchých spôsobov, ako možno tento problém celkom šikovne zvládnuť. Jeden môj americký priateľ mi ukázal spôsob, ako možno tento problém celkom jednoducho zvládnuť. Tento môj známy bol osobným priateľom bývalého prezidenta USA Johna F. Kennedyho. O Kennedym sa hovorí, že si vedel zapamätať najmenej 20 000 mien a tvárí a nikdy si nepomýlil meno. Keď sa môj priateľ raz spýtal prezidenta na jeho tajomstvo, prezradil mu ho pod podmienkou, že o tom nebude hovoriť. Až smrť Kennedyho ho oslobodila od tohto sľubu. Takto mi mohol prezradiť to, čo vám chcem na tomto mieste odovzdať.

Prezident Kennedy to robil takto: Každú osobu, s ktorou

sa zoznámil si predstavoval **ako na policajnej fotografii.** Na jednej takejto fotografii drží dotyčný v ruke menovku. Týmto spôsobom obraz a meno sú tak úzko spojené, že v predstave patria nerozlučne k sebe.

Ak stála pred ním nejaká osoba, ktorú si prezident týmto spôsobom zapamätal, hneď si vybavil vo svojej predstave aj jej meno. Ak sa niekto naopak ohlásil menom v telefóne, tak si Kennedy s jeho menom okamžite asocioval správnu tvár.

Aj ja som si zvykol postupovať presne podľa tejto metódy a darí sa mi.

Dve metódy pamäťového tréningu

1) Pamäť značne posilňuje aj to, ak si dôležité veci pravidelne niekoľko minút po prvom počutí (či videní) **ešte raz** vybavíme v pamäti. Také zopakovanie posilňuje asociačné spojenie medzi učebnou látkou a učebnou situáciou, a tým sa zvyšuje schopnosť pamäti, aby sme si daný obsah mohli podľa potreby ľahšie vybaviť.
2) Všeobecne posilňujúco pôsobí na pamäť, ak sa pokúšate pravidelne v ľubovolných chvíľach spomenúť si konkrétne na všetko, čo ste robili v uplynulých piatich minútach. Vybavte si všetky detaily. Znovu a znovu **opakujte toto cvičenie.** Cvičte sa v tom dovtedy, kým to zvládnete bez problémov. Potom si zvyšujte stupeň obtiažnosti a pýtajte sa: „Čo som robil v poslednej hodine? Ako sa začal môj deň? Čo bolo včera? Čo som robil minulý týždeň?“ Po určitom tréningu s prekvapením zistíte, ako presne ste schopný vybaviť si všetky detaily bez toho, aby ste si ich vedome zapamätali. Ide o starú a osvedčenú metódu rozvíjania pamäti. Úspešne ju používali už indickí jogíni pred tisícimi rokmi.

Spomínanie „prenesením sa do minulosti“

Ak sa vám zdá, že ste niečo už celkom zabudli, neznamená to, že vám to vypadlo z hlavy skutočne úplne a navždy. V hypnotickom stave je možné človeka preniesť napríklad aj do času spred dvadsiatich rokov. Zhypnotizovaný človek si dokáže spomenúť

na také veci, o ktorých si myslel, že už dávno na ne zabudol. Dokonca si dokáže niekedy spomenúť aj na také skutočnosti, ktoré si vtedy vôbec neuvedomoval. Raz som sa spýtal hypnotizovaného, koľko krokov bola vzdialená toaleta od jeho bývalého miesta v triede, a dal mi na to presnú odpoveď. Pritom počas školských rokov nikdy vedome neregistroval tento počet krokov.

Zdá sa ako by sa naše vnemy zaznamenávali všetky, avšak nám chýba kód, aby sme si tieto záznamy opätovne vyvolali. Na skúške sa však nemôžeme premiestniť v čase, aby sme sa takto „priblížili" k učebnej látke. Tu sa treba snažiť o to, aby sme tak uskladnili fakty a súvislosti, na ktorých znalosť sme aj v budúcnosti odkázaní, aby sme ich podľa potreby mali vždy naporúdzi. Len vtedy zvládneme pracovné i osobné požiadavky, keď sme v tomto úspešní. Niet však príčiny znepokojovať sa, pretože každý človek disponuje dokonalou pamäťou, v ktorej sa uskladňujú všetky zmyslovými orgánmi registrované vnemy. Len to je dôležité, aby sme k týmto údajom získali správny prístup.

Určite poznáte podobnú situáciu. Ak sme niečo zabudli, pripadáme si ako neporiadny človek, ktorý niečo hľadá, o čom presne vie, že to musí byť niekde blízko. Nie a nie si ale spomenúť, kde presne hľadaný predmet položil. Inokedy zase máme slovo doslovne „na jazyku", a predsa ho opäť strácame prv, ako by sme ho mohli zachytiť svojím vedomím. Preto by sme sa mali snažiť udržať poriadok v komplikovanom systéme našej pamäti. Na to, aby sme sa mohli pokúsiť urobiť si v tomto poriadok, musíme o tej pamäti niečo vedieť.

Ultrakrátka, krátkodobá a dlhodobá pamäť

Naša pamäť je nesmierne komplikovaná a vedci ju skúmajú už dlhú dobu. Povedzme si preto aspoň tie najzákladnejšie fakty.

Naša pamäť nie je jednoduchým skladišťom, ako si to obvykle predstavujeme, ale funguje súčasne v troch rovinách:

1. *Ultrakrátka pamäť*

Premieňa zmyslové vnemy do podoby bioenergetického poľa a uchováva ich po dobu 30 sekúnd až maximálne 5 minút. Ak vnem nenájde žiadnu asociačnú dráhu, ku ktorej by sa mohol

pričleniť, energetické pole sa uvoľní a vnem bez uskladnenia vyhasne. Taký prípad vzniká z viacerých dôvodov:

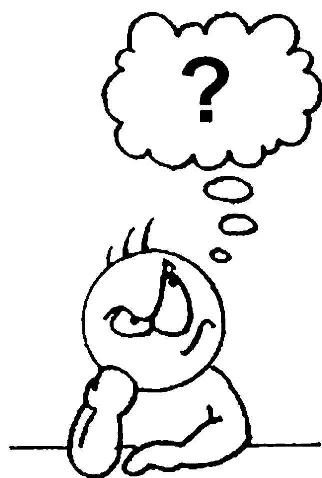
– buď z nedostatočného záujmu, alebo preto, že
– chýbajú asociačné možnosti, prípadne
– silnejšie informácie prekryjú slabší vnem.

Na uskladnenie slabších informácií potom neostáva jednoducho čas a bioelektromagnetické pole mozgu, ktoré ich udržiava, zanikne.

Všetky informácie sa preverujú vzhľadom na **ich emocionálny obsah** prv, ako sa odvedú do veľkého mozgu. Ak sa informácia zatriedi ako nepríjemná, môže sa zadržať a prerušiť. Nevstupuje do nášho vedomia. Rovnako môže byť informácia pri tomto preverovaní začlenená ako ohrozujúca a už skôr, než sa dostane do veľkého mozgu, dochádza k emocionálnej reakcii. To je aj prípad, keď „nepremyslene" reagujeme. Konáme spontánne bez toho, aby sme rozmýšľali o následkoch svojho konania. Teda už pri príjme informácií vstupujú do akcie určité mechanizmy, ktoré rozhodujú o tom, či sa informácia vôbec dostane do našej krátkodobej pamäti.

2. *Krátkodobá pamäť*

Uchováva všetky informácie, ktoré sú potrebné pre porozumenie zmyslu. To samozrejme predpokladá, aby sa tieto informácie dostali do správnych asociačných dráh. Naša krátkodobá pamäť nám umožňuje napríklad čítanie, pretože z časovej následnosti vnímania písomných znakov vytvára myšlienkovo-logické pojmy. Jednotlivé písmená, slabiky a slová nedávajú samy o sebe nijaký zmysel. Bez krátkodobej pamäti by nebolo možné viesť ani najjednoduchší rozhovor, pretože by sme zachytávali len nesúvisiace slabiky a slová. Každé slovo by sme ale ihneď zabudli a nič by sme nechápali. Krátkodobá pamäť však disponuje len relatívne malou kapacitou uskladnenia a hodí sa napríklad na zapamätanie maximálne sedemmiestneho čísla. Preto si možno zapamätať sedemmiestne telefónne číslo iba



po dobu, kým prejdeme z jednej izby do druhej. Ak ide však o osemmiestne číslo, toto si už musíme poznačiť, alebo vedome či nevedome používať nejakú techniku zapamätania si (tzv. mnemotechniku). Napr. dlhšie čísla si možno rozložiť do dvojíc, pričom v prípade osemčíselnej skupiny si treba takto zapamätať iba 4 informácie. Treba ešte poznamenať, že krátkodobá pamäť je ostatne veľmi poruchová a nové vnemy veľmi rýchlo prekrývajú „staršie" informácie. Aspoň určitou ochranou proti takýmto prekrývaniam je okamžité zopakovanie si získanej informácie.

3. *Dlhodobá pamäť*

Uchováva všetky tie informácie, ktoré úspešne prešli cez predchádzajúce filtre. Dlhodobá pamäť má neobmedzenú schopnosť vnímania, avšak množstvo informácií, ktoré sa súčasne môže ukladať, nie je veľké. Zato sa však nestráca nič, čo kedysi vošlo do dlhodobej pamäti. Schopnosť znovu si vybaviť tieto informácie je však individuálne veľmi rozdielna. Dlhodobú pamäť možno však úspešne trénovať.

Ak si chcete niečo skutočne zapamätať, musíte na to využiť už prvých 10 minút potom, ako ste sa stretli so zapamätávanou informáciou. Informácia sa dostane do dlhodobej pamäti len vtedy, ak nerušene prejde rovinami ultrakrátkodobej a krátkodobej pamäti. Poruchy resp. prirodzené filtre na týchto rovinách totiž zabraňujú, aby sa informácia vôbec dostala do dlhodobej pamäti. S takýmito „prekážkami" v učení sa budeme podrobnejšie zaoberať na inom mieste.

Štyri druhy zabúdania

Čo sa vlastne deje, ak sme niečo zabudli? Treba poznamenať, že existujú štyri druhy zabúdania:

1. Môžeme dokonca zabudnúť zapamätať si určité informácie.
2. Môžeme nepohodlné informácie vedome alebo podvedome potlačiť.
3. Môžu nám vypadnúť detaily z informačnej súvislosti.
4. Môžeme byť neschopní vybaviť si informácie uskladnené v dlhodobej pamäti.

Len užitočné informácie si možno ľahko zapamätať

Pre uchovanie alebo zabudnutie nejakej informácie je rozhodujúci jej zmysel a jej užitočnosť. Čo to znamená? Ak vieme, prečo sa učíme, podstatne ľahšie si určitú látku zapamätáme. Preto by sme si mali vždy najprv predstaviť užitočnosť toho, čo sa práve učíme. **Pozitívny osobný vzťah k učenej látke** nás posilňuje aj emocionálne. V dôsledku takéhoto postoja sa podstatne ľahšie prekonajú bariéry ultrakrátkej a krátkodobej pamäti a potrebné informácie sa uložia v našej dlhodobej pamäti omnoho trvalejšie. Je známe, že ťažko sa naučíme to, čo nás nezaujíma.

Ak učebná látka neuspokojuje žiadnu našu potrebu, nemá pre nás žiadnu bezprostrednú hodnotu. Takáto skutočnosť pôsobí nepriaznivo na učenie a učebná látka sa do našej dlhodobej pamäti zvyčajne ani nedostane.

Redukujte počet informácií vytváraním dvojíc

Jedno z povestných úskalí, totiž malú uskladňovaciu kapacitu našej krátkodobej pamäti môžeme obísť tak, že spojením dvoch informácií vytvoríte jednu informáciu. Spájate pritom neznámu informáciu so známou. Takto sa nová informácia dá v pamäti omnoho ľahšie vybaviť. Takéto dvojice sú veľkou pomocou a uľahčujú nám čerpanie informácií z našej pamäti.

Ak nie je možné asociovať staré s novým, mali by ste spájať nové s novým. Tento postup má dve prednosti:

1. dosiahnete tým lepšie využitie svojej krátkodobej pamäti, ktorá, ako je známe, môže uskladniť odrazu len 7 informačných jednotiek.
2. vaša šanca spomenúť si na novo naučenú látku sa zvyšuje, pretože jednu z obidvoch nových informácií si môžete ľahšie vybaviť, a tá automaticky prinesie so sebou aj svojho „partnera“.

Vezmime napríklad nasledujúce pojmy:

sloboda – banán
dážď – lízatko
vreckovka – lodiarstvo
dielňa – rozlúčka
Budha – cestovný poriadok

Tieto pojmové páry na prvý pohľad nepoukazujú na žiadnu vnútornú súvislosť, a preto si ich možno len ťažko zapamätať. Ak však každý z týchto pojmových párov spojíme do obraznej súvislosti, potom si jednotlivé páry zapamätáte omnoho ľahšie.

Slobodu a banán – môžeme spojiť v predstave do obrazu: Socha slobody v New Yorku konzumuje banán.

Dážď a lízatko – možno spojiť do obrazu: Malý chlapec s lízatkom v ruke stojí v daždi.

Vreckovka a lodiarstvo – môžu navodiť predstavu obrazu: Neznáma žena stojí pri okne a máva vreckovkou, na ktorej je veľkými písmenami napísané lodiarstvo.

Dielňu a rozlúčku – si môžeme spojiť do obrazu: Zamilovaná dvojica sa lúči v dielni.

Budha a cestovný poriadok – vytvárajú obraz: Socha Budhu študuje na stanici cestovný poriadok.

Čím neobvyklejšie je takéto asociačné spojenie, tým silnejšie utkvie v našej dlhodobej pamäti, a tým ľahšie si ho môžeme vybaviť. Okrem toho možno týmto spôsobom spojiť 10 pojmov do 5 pamäťových jednotiek, ktoré sa ukladajú v obraznom jazyku podvedomia a možno si ich kedykoľvek ľahko vybaviť.

Aj čísla by sme si mali zapamätávať **v dvojiciach.** Napr. ak si chcete zapamätať desaťmiestne telefónne číslo, vaša krátkodobá pamäť bude mať určité ťažkosti. Preto rozložte toto číslo do piatich dvojíc, a tak si ho omnoho ľahšie zapamätáte. Zo 7354829637 vznikne 73-54-82-96-37. Túto kombináciu si môžete podstatne ľahšie zapamätať.

Význam času pri spájaní asociačných členov

Z rozsiahlych výskumov vyplýva, že výkon našej pamäti závisí od rôznych faktorov. Na predchádzajúcich stránkach sme už o viacerých z nich hovorili. Vedľa úžitkovej hodnoty a zmysluplného štrukturovania a delenia učebného materiálu existuje ešte ďalší faktor, ktorý prispieva k úspechu v učení. Čo to je? Je to **časový odstup medzi otázkou a odpoveďou,** signálom a úkonom, informáciou a jej objasnením. Časový odstup medzi týmito dvoma po sebe idúcimi prvkami učebného procesu by nemal prekročiť

pol sekundy! Len za tohoto predpokladu totiž dôjde k optimálnemu spojeniu obidvoch asociačných členov. Túto skutočnosť potvrdili mnohokrát opakované pokusy na ľuďoch a zvieratách.

Spomeňte si napríklad na priam klasický experiment slávneho ruského fyziológa prof. Pavlova, pomocou ktorého skúmal podmienené reflexy psa. Pamätáte si ako to robil? Zvieraťu podával potravu bezprostredne po zazvonení akustického signálu, takže zviera už automaticky vylučovalo sliny, len čo zaznel signál.

Zapamätajte si: asociačné členy, ktoré nie sú spojené do pol sekundy, sú povrchné alebo neutkvejú v pamäti vôbec.

Dynamické učenie sa

Ak sa na vyučovanie v našich školách pozrieme z hľadiska modernej psychológie učenia sa zistíme, že efektívne metódy vyučovania i učenia sa neujali práve tam, kde by boli najviac potrebné.

V škole obvykle vzniká medzi otázkou a odpoveďou dlhšia pauza, ktorá by mala slúžiť na to, aby mal žiak príležitosť rozmýšľať. Ale práve to je nesprávne, a brzdí aj bezpečné uskladňovanie informácií. Čím väčší je totiž **časový odstup** medzi ukladaním obidvoch asociačných prvkov (teda otázkou a odpoveďou), tým nedostatočnejšie je ich asociačné spojenie. Pri príliš veľkom odstupe nedochádza vôbec k asociačnému spojeniu.

Presne tak je to aj s písanými informáciami. Učiteľ píše napríklad cudzojazyčné slová alebo vety na tabuľu a dodatočne vysvetľuje význam. Hoci v tomto prípade majú žiaci pred očami súčasne obidve asociačné polia, predsa im z nich uniká potrebná dynamika, a tým vlastne to, čo uľahčuje učenie sa.

Ďalej bolo dokázané, že človek a zviera sa učia len vtedy, ak sa im látka podáva akoby vo forme dejových procesov. Príčina spočíva v tom, že každá **zmena držania tela** sa odrazí vo vedomí ako udalosť. Preto je aj zmeravenie také účinné, lebo sa pritom potlačí každý pohyb, a v žiadnom ohľade nemožno vnímať protiklad a tak nevzniká ani podnet pre obvyklú reakciu.

Sú dve možnosti, ktoré v zmysle práve uvedenej definície opäť dynamizujú strnulé sprostredkovanie informácie.

1. Potrebnú dostatočnú dynamiku si vytvárame vo vlastnej fan-

tázii. To znamená, že v predstave v priebehu pol sekundy nerozlučne spájame obidve časti učebného procesu, teda napríklad otázku a odpoveď. Podvedomie, ako je známe, nevie rozlišovať medzi realitou a predstavou a je jedno, či je spojenie reálne alebo len predstavované.

Týmto spôsobom možno takpovediac mŕtvu učebnú látku oživiť a za priaznivých predpokladov si ju zapamätať. Môžeme si dokonca obrazne predstaviť situáciu učiteľ – žiak, pričom my sme žiak, ktorý akoby z rukáva sypal správnu odpoveď. Predstavme si ešte, ako nás učiteľ za správnu odpoveď chváli. Podvedomie aj túto predstavu pokladá za skutočnosť, čím sa naša motivácia a radosť z učenia sa zvyšuje. Učíme sa takto na základe „úspechu z imaginárneho zážitku".

2. **Rýchle si opakujeme** obidva členy asociačnej súvislosti nahlas alebo v myšlienkach. Aj touto cestou možno revitalizovať nedostatočnú dynamiku, čím sa obidva členy trvalo vzájomne spoja. Obidve metódy možno aj kombinovať. To znamená, že postačuje si len predstaviť, ako si napr. viackrát hlasno opakujeme nové cudzie slovíčko a jeho význam.

Samozrejme toto treba cvičiť a učiť sa pomocou predstavivosti. Ale vlastne všetko, čo dnes poznáme, čo pokladáme za samozrejmé, sme sa museli kedysi naučiť. **Ak to teda chcete zvládnuť, musíte si to nacvičiť.** Schopnosť týmto spôsobom používať predstavivosť sa musí osamostatniť do tej miery, aby sme napokon túto techniku mohli používať automaticky. Preto všetko to, čo sa chcete naučiť, sa pokúste si predstavovať čo najplastickejšie. Skúšajte to dovtedy, kým vám vaša fantázia neposkytne automaticky adekvátny obrazový materiál. Ak budete takto postupovať, stanete sa obzvlášť učenlivým.

Kinezika ako študijná pomôcka

M. D. Berlitz, zakladateľ rovnomenných škôl, si uvedomoval význam názornosti pre učenie sa a rozvinul na tomto základe svoju metódu jazykového sprostredkovania. Podľa nej sa od žiaka nevyžaduje preklad cudzojazyčných slov a textov do vlastného jazyka, ale učiteľ hovorí od začiatku **výlučne v jazyku,** kto-

rý sa chce žiak naučiť. Učiteľ sprevádza svoje jazykové výklady príslušnou gestikuláciou a praktickými príkladmi. Týmto spôsobom dochádza k veľmi úzkemu spojeniu jazykových symbolov (napr. neznámych slov) s ich praktickým významom a výuka je plná dynamiky. Učebný proces je takto preniknutý množstvom užitočných učebných podnetov.

Kinezika (nonverbálna komunikácia, teda prevažne posunková reč) je metóda, ktorá slúži na sprostredkovanie pocitov zaodetých do abstraktných pojmov, ako napríklad strach, zúrivosť a súcit. Posunkovú reč možno rozdeliť do troch aspektov: mimika, gestikulácia a správanie sa. Pomocou tohto spektra výrazových možností môžeme znázorniť prakticky všetky elementárne pojmy a životné deje.

Ak by ste mali niekedy ťažkosti pri spájaní pojmu s predstavou, potom sa jednoducho spýtajte **svojho podvedomia.** Podvedomie totiž má pre každý známy pojem určitý obraz, pretože si nutne vytvára obrazy o všetkom, s čím je konfrontované. Ak teda hľadáte obraz predstavy k nejakému pojmu, potom niekoľkokrát buď hlasno alebo ticho alebo v myšlienkach vyslovte dané slovo a čakajte, kým vám podvedomie neposkytne obraznú premenu pojmu.

Dve základne chyby pri vyučovaní

Pri vyučovaní existujú dve základné situácie, ktoré sťažujú učenie sa. Mali by sme sa preto snažiť z týchto neuspokojivých situácii vyťažiť to najlepšie. Aké sú teda tieto dve chyby a ako sa ich pokúsiť preklenúť?

1. Ak sa vo vyučovaní za jednu časovú jednotku poskytuje primálo informácii.

V tomto prípade sa potom človek nudí a po určitom čase celkom vypne, takže nakoniec nevyužije ani len ten skromný prítok informácii. Čo robiť v takomto prípade? Existuje len jedna možnosť: **Intenzívne sa zaoberajte** každou i skromnou informáciou, ktorá sa k vám dostane. Pritom si predstavte, čo si s ňou počnete a ako ju čo najlepšie zúžitkujete. Zároveň sledujete „na pol ucha“ priebeh vyučovania, ako sme to už vyššie vysvetlili.

2. Ak sa ponúka za časovú jednotku príliš veľa informácií.

To zase vedie k preťaženiu učiaceho sa. V tomto prípade spracúvavame len časť počutého a dostávame sa do nebezpečenstva rezignácie a znechutenia a nakoniec tiež úplne vypneme. K tomu však nemusí dôjsť. Stačí, ak si stanovíte na informácie prísne kritéria a **postupujete selektívne.** Zapamätáte si len to najdôležitejšie! Priebeh vyučovania budete sledovať už spomenutou metódou „na pol ucha" a menej dôležité informácie si jednoducho nebudete všímať.

Ak používate tieto obidve tu opísané techniky, v budúcnosti sa vysporiadate bez problémov s preťažením a nedostatočným zaťažením a z každej situácie vyťažíte to najlepšie.

Štrukturujte učebnú látku

Musíme mať neustále na pamäti, že osobná úžitková hodnota nejakej informácie podstatne rozhoduje o tom, či sa informácia uchová v dlhodobej pamäti alebo nie. Možno vychádzať z toho, že obvykle nie je ani „silná pamäť" ani „slabá pamäť". Sú len ľudia, ktorí vedia so svojou pamäťou lepšie alebo horšie zaobchádzať. Z tohoto dôvodu by sme sa mali oboznámiť s ďalšou dôležitou technikou, a síce s optimálnym štrukturovaním učebnej látky.

Čo treba rozumieť pod týmto názvom?

Ak sa napríklad chcete naučiť jazyk, tak by ste nikdy nemali z učebnice bezprostredne po sebe prebrať dve lekcie. **Je lepšie,** ak sa medzi dvoma vyučovacími jednotkami zaoberáte niečím celkom iným, alebo aspoň nakrátko vypnete myšlienky. Keď budete dodržiavať túto zásadu, bude vaše učenie omnoho efektívnejšie, ako keď budete prechádzať bez prestávky od jednej učebnej jednotky k druhej.

A ešte jedna dobrá rada:

Nepokúšajte sa mechanicky učiť naspamäť, ale látku, ktorú preberáte sa snažte spracovať. Všímajte si zákonitosti a podobnosti s učivom, ktoré už viete, aby ste tak vytvorili silné asociačné spojenia. Pokúste sa preniknúť do štruktúry učebného predmetu! Ak neobjavíte nijakú evidentnú štruktúru, tak si ju **sami vytvorte.** Takáto štruktúra vám totiž nielen uľahčí vytvoriť si lepší

vzťah k študovanej látke, ale pomôže vám aj omnoho ľahšie si zapamätať aj náročné alebo málo zaujímavé učivo.

Táto študijná finta je známa už dlho, ale často sa na ňu zabúda. Viete, ako sa na to prišlo? V roku 1927 robil psychológ Herbert Woodrow nasledujúce pokusy. Utvoril dve skupiny žiakov, ktorí sa museli učiť nezmyselne poskladané slabiky. Prvá skupina sa učila ako obvykle naspamäť. Druhá skupina dostala pokyny, ako túto učebnú látku rytmicky členiť a dať jej vlastnú štruktúru. V záverečných testoch sa ukázalo, že druhá skupina zvládla učivo omnoho lepšie a rýchlejšie, ako prvá. Takto bola vedecky dokázaná prednosť štúdijnej techniky „štrukturovania učiva".

Ako si uľahčiť spomínanie

Možno ste už počuli o ľuďoch, ktorí tak majstrovsky ovládajú svoju pamäť, že sú schopní pred publikom bezchybne a v ľubovoľnom poradí spredu alebo zozadu zopakovať napr. 50 čísel alebo slov, ktoré im len raz vymenovali alebo napísali za ich chrbtom na tabuľu. Keď to vidíte na vlastné oči, je to priam neuveriteľný zážitok. Niekedy môžete vidieť takýchto ľudí v televízii alebo vo varieté. Nielen obyčajných ľudí, ale i odborníkov zaujímalo, ako sa to robí. Pritom títo zázrační umelci tvrdia, že táto zručnosť si nevyžaduje žiadne zvláštne nadanie. Keď vraj viete, ako na to a ste ochotní cvičiť, môže si ju zhruba za týždeň údajne osvojiť každý. **Ako teda na to?**

Ak si napríklad chcete zapamätať 50 náhodne vybraných slov, potrebujete k tomu 50 obrazov. Každé slovo spojíte názorným spôsobom s jedným z obrazov. Napr. prvý obraz, ktorý si jeden takýto majster pamäti predstavil, bola čajová šálka. Ak si chcel zapamätať slovo banán, tak si musel predstaviť obraz čajovej šálky, v ktorej bol banán. Stačí už, ak si takýto obraz vyvoláte na 1 sekundu pred zrak, a viac ho nezabudnete.

Nedostatok tejto metódy ale je, že si treba dokonale zapamätať tých 50 pomocných obrazov a ich poradie. V konečnom dôsledku sa to ale oplatí. Na odstránenie tohoto problému bolo vyvinutých niekoľko metód. Viaceré z nich používajú len také obrazy, ktoré určitým spôsobom už obsahujú v sebe číslovky. Výhodou tejto metódy je, že otázka zapamätania si poradia

jednotlivých obrazov sa pri nej stáva zbytočnou. Pozrime sa na jedno takéto poradie obrazov, ktoré vám môže byť veľmi užitočné, keď sa ho naučíte naspamäť.

1. Osamotený dom – JEDEN dom
2. DVOJ-záprah
3. TROJsťažňová plachetnica
4. ŠTVORo ročných období
5. PÄTolízač
6. ŠESTonedelie
7. SEDMIspáč
8. OSEMhran
9. Tehotenstvo – DEVÄŤ mesiacov
10. DESAŤ malých černoškov
11. Futbalová JEDENÁSTKA
12. DVANÁSŤ apoštolov
13. TRINÁSTA komnata
14. ŠTRNÁSŤ-poschodový dom
15. Električka PÄTNÁSTKA
16. Štátny zástupca – dievča do ŠESTNÁSŤ
17. Dievča – romantika v SEDEMNÁSTKE
18. OSEMNÁSŤ – plnoletosť
19. DEVÄTNÁSTE storočie
20. DVADSAŤkorunáčka

Ako vidíte, pri tejto metóde nie je nutné zapamätať si poradie obrazov, pretože ich poradie je evidentné.

Ak sa niekedy stane, že si budete musieť zapamätať viac ako 20 mien, predmetov, termínov alebo vecných obsahov, tak použite nasledovný postup. Začneme pri 21 odpredu, to znamená, predstavíte si 2 osamelé domy a pri dvadsiatom druhom „pamäťovom zázname“ dva dvojzáprahy atď. Týmto spôsobom si možno ľahko zapamätať aj 100 „záznamov“. Ako to urobiť?

– Medzi obrazmi 21 a 40 sa jednoducho zdvoja predmety, ktoré sú znázornené na daných obrazoch.
– Pre obrazy od 41 do 60 sa strojnásobia predmety a zarámujú sa trojuholníkom.

– Pre obrazy od 61 do 80 sa každý obraz vezme štyrikrát a dá sa do štvoruholníka. No a to by vám už skutočne malo stačiť, pokiaľ sa nechcete stať varietným umelcom. Ale ak chcete, môžete podľa tohoto princípu postupovať aj ďalej, tj. medzi osemdesiatjeden a sto, to znamená, že všetko sa spätňásobuje.

Čo to znamená prakticky? – Uveďme si príklad. Napr. dvadsiaty tretí „záznam“ si zapamätáme teda pomocou dvoch vedľa seba usporiadaných trojsťažňových plachetníc; pre „záznam“ 47 sú traja sedmispáči v jednom trojuholníku; pre číslo 77 štyri dievčatá v štvoruholníku, atď.

Samozrejme existujú aj **iné možnosti.** Treba si vyskúšať, čo vám najlepšie vybavuje. Napr. uvedenú metódu možno celkom ľahko zjednodušiť takto: budete tiež pracovať s dvadsiatimi krokmi ale pri každej novej desiatke pripojíte k obvyklému obrazu ešte obraz jedného starčeka. Číslo 21 bude pri tomto spôsobe predstavovať starý osamelý dom so starčekom pred ním. Takto budete postupovať aj ďalej. Napr. 84 bude klavír so štyrmi starcami, atď. Tí, ktorí túto metódu vyskúšali a zvládli, tvrdia, že funguje vynikajúco. Umožňuje bez problémov si uložiť až sto „pamäťových záznamov“ a snáď by sa pomocou nej mohol počet zapamätávaných pojmov dokonca i zvýšiť.

Poďme ale ďalej. Jedna vec je zapamätať si niečo, ale druhá vec je **nepreťažovať si hlavu.** Preto sa teraz ešte musíme naučiť ako menované obrazy opäť zužitkovať. Čo to znamená? Musíte sa naučiť vymazať „záznamy“ uložené v určitom čase, aby sa urobil priestor pre nové aktuálne „záznamy“. Za týmto účelom si musíte jasne predstaviť, ako odstrániť od našich stále používaných obrazov asociačne spojené „záznamy“, aby sme ich podľa potreby mohli nahradiť novými. Čím intenzívnejšie si predstavíte túto procedúru, tým ľahšie sa vám podarí oddeliť obrazy od zapamätávaných pojmov.

Ak túto techniku zapamätávania zvládnete, uvidíte, že vám denno-denne poskytne také cenné služby, že sa nebudete ich chcieť už vzdať. Bude vám už úplne jasné, že každý jedinec sám rozhoduje o tom, či má „dobrú“ alebo „zlú“ pamäť. Všetci normálni, zdraví ľudia sú od narodenia vybavení optimálnou pamäťou, musíme len vedieť využívať jej kapacitu.

ZHRNUTIE

1. V našej pamäti sa uchováva len to, čo zmyslovými orgánmi vnímame. Tréning pamäti je preto zároveň aj cvičením vnímania.
2. Učte sa zabúdať. Všetko, čo nie je dôležité, by ste si mali zapísať, aby ste mali voľnú hlavu pre dôležité veci.
3. Ak si niečo chcete zapamätať, upriamte úplne svoju pozornosť na to a okamžite si to predstavte aj obrazne.
4. Naučte sa asociačnú techniku, teda obrazné spájanie novej učebnej látky s učivom, ktoré už viete.
5. Naučte sa transformačnú techniku, to znamená, vyvíjajte schopnosť premieňať abstraktné pojmy do jazyka obrazov. Pritom sú veľkou pomocou prostriedky posunkového jazyka, ako je mimika, gestikulácia a správanie.
6. Ak si chcete zapamätať tváre a mená, predstavte si fotografiu dotyčnej osoby, na spodnom okraji ktorej je viditeľne vytlačené meno.
7. Trénujte svoju pamäť tak, že sa pokúšate spomínať na to, čo ste robili pred piatimi minútami, pred hodinou alebo včera.
8. Sú 3 funkčné oblasti pamäti: ultrakrátkodobá pamäť, krátkodobá pamäť a dlhodobá pamäť. Všetko, čo prešlo cez filtre prvých dvoch pamäťových funkcii, sa trvalo ukladá do dlhodobej pamäti.
9. Sú 4 druhy zabúdania:
   - môžeme si niečo zabudnúť zapamätať;
   - niečo môžeme potlačiť;
   - určité detaily môžeme zabudnúť;
   - a konečne môžeme niečo určité vedieť, avšak môžeme byť neschopní si to vybaviť.
10. Obmedzená uskladňovacia schopnosť krátkodobej pamäti sa dá rozšíriť tak, že nové informácie sa pričleňujú k už známym dvojiciam.
11. Čím neobyčajnejšia je predstava, tým lepšie utkvie v pamäti.
12. Ak spájate 2 členy asociačnej súvislosti, tak by ste nemali medzi prvým a druhým krokom nechať prejsť viac ako 0,5 se-

kundy. To znamená, že na otázku by ste mali dať hneď odpoveď. Za konštatovaním stavu (priebehu, obsahu ap.) by malo ihneď nasledovať jeho vysvetlenie a závery (poučenie). Len tak utkvie informácia optimálne v pamäti.

13. Motiváciu a radosť z učenia možno zvyšovať pomocou „imaginárneho zážitku úspechu“.
14. Ak si osvojíte techniku „pamäťového záznamu“ dokážete zopakovať odpredu aj odzadu už po jedinom počutí až 100 rôznych mien, údajov a dôležitých vecných obsahov.

Kapitola 7

Stanovenie cieľa a plánovanie

Niektorým ľuďom sa darí dosiahnuť všetko, čo si naplánujú, a iným nič nevychádza. Ako je to možné? Každý človek, ktorý si chce vytýčiť nejaký cieľ, si ho musí najprv jasne vymedziť. Ako sa to robí? Musíte si položiť nasledujúce otázky:

- *Kde sa nachádzam dnes?*
- *Kde sa chcem dostať napr. o mesiac?*
- *Čo chcem dosiahnuť o rok, o desať rokov?*
- *Čo vlastne chcem vo svojom živote dosiahnuť?*

Až potom môžeme začať hľadať odpovede na ďalšie otázky, napríklad:

- *Aké čiastkové ciele musím dosiahnuť na ceste za vytúženým životným cieľom?*
- *Čo sa musím naučiť?*
- *Čo si potrebujem zaobstarať?*
- *Aké pomôcky potrebujem? Čo už z toho mám? Ako získam to, čo mi ešte chýba? Kto mi pritom môže pomôcť?*

Krátkodobé a dlhodobé plánovanie

Aby sme mohli zvládnuť všetky tieto úlohy, musíme sa najprv naučiť dlhodobo a krátkodobo plánovať.

1. Dlhodobé plánovanie má objasniť, aké prostriedky potrebujeme, aby sme dosiahli aj skutočne náročný cieľ, a ako tie prostriedky optimálne použiť.
2. Krátkodobé plánovanie zahrňuje detaily, napríklad rozdelenie dňa do pracovných periód a prestávok a času, ktorý potrebujeme na zotavenie a relaxácie.

Musíme si teda položiť celý rad otázok. To samozrejme samé o sebe nestačí. Treba si na ne aj pravdivo a čestne odpovedať. Poďme teda na to:

- Kde sa teraz nachádzam? Čo teraz mám?
- Čo chcem dosiahnuť? Kam sa chcem dostať?
- Čo sa musím kvôli tomu naučiť?
- Ako sa to dá najlepšie naučiť?
- Kde sa to dá najlepšie naučiť?
- Ktoré vlastnosti si musím rozvíjať?
- Od čoho si musím odvyknúť?
- Aké pomôcky potrebujem (napríklad knihy, CD, kazety, mapy, prístroje, výzbroj, výstroj atď.)?
- Kde dostanem tieto pomôcky?
- Z čoho to budem financovať?
- Koľko peňazí mám?
- Koľko peňazí musím mať?
- Ako ich môžem získať?
- Môžem ich zarobiť?
- Kto mi ich požičia?
- Ako ich splatím?
- Kto ma bude podporovať?
- Aké prekážky by mohli vzniknúť?
- Ako ich môžem odstrániť?
- Aké čiastkové ciele ešte treba dosiahnuť?
- Čoho sa musím vyvarovať?
- Akú chybu by som mohol urobiť?
- Ako posilním svoju motiváciu?
- Ako sa dostanem najistejšie, najrýchlejšie a najlepšie k cieľu?
- Čo a v akom poradí musím robiť? (Dôležité je urobiť si zoznam priorít.)

Na tieto otázky si musíte odpovedať písomne. Takto si vlastne vypracujete plán. Znovu a znovu preberte jednotlivé otázky. Zvážili ste všetky možnosti? Nenapadlo vás lepšie riešenie? Nezabudli ste na nič?

Ako spoznáte svoje skutočné ja

Prvý krok na ceste k vášmu cieľu spočíva v tom, že bilancujete:

1. *Aký ste v skutočnosti?*
2. *Čo ste doposiaľ dosiahli?*

Aby ste mohli bilancovať, rozdeľte si kus papiera kolmou čiarou na dve polovice. Naľavo napíšte všetky svoje dobré (pozitívne) vlastnosti, a vpravo zlé (negatívne). Pritom sa pýtate:

A. Ako hodnotím ja sám svoje charakterové vlastnosti?
- a píšem: *Mám na niečo osobitý talent?*
- a píšem: *Aké sú moje schopnosti?*
- a píšem: *A čo moja motivácia?*
- *A takto písomne si budete odpovedať na každú otázku.*

B. Ako ma vidia iní?
- Je to pravda, čo si myslím sám o sebe?
- Spýtajte sa svojej rodiny, svojich priateľov, svojich známych, t. j. všetkých osôb, ktorých úsudok si vážite.

Porovnajte teraz svoje vlastné **sebahodnotenie** s úsudkom iných. Výsledky sa samozrejme nemusia zhodovať. Často však majú pravdu obidve stránky; to znamená, že aj vy sám a aj vaše okolie. Každý len vidíte veci z iného hľadiska. Je to normálne, ale táto skutočnosť by vám nemala poslúžiť na ospravedlňovanie vlastných nedostatkov.

Bilancujte svoje životné pomery

Uvedený spôsob samohodnotenia vám umožnil získať komplexnejší obraz o vašej osobnosti. Teraz by ste mali urobiť bilanciu svojich celkových životných pomerov. Čo pod tým chápeme? K tomu patria:
- rodina, byt, bydlisko, priatelia, známi, susedia, kolegovia;
- príjem, majetok, dom, úspechy; zdravie a iné dôležité veci.

Pri posudzovaní svojich životných pomerov postupujte rovnako, ako ste postupovali pri analýze svojej osobnosti. Znovu si to píšte. Prehľadne a systematicky. Rozlišujte pritom pozitívne

a negatívne podmienky. Na koniec znovu porovnajte svoje vlastné hodnotenie s hodnoteniami iných. Zhodujú sa vaše hodnotenia? V čom sa líšia? Prečo? **Čo z toho vyplýva?**

Ozrejmite si svoje ciele

Toto je mimoriadne dôležitá etapa. Venujte jej potrebnú pozornosť! Zhodnotili ste skutočne objektívne svoju osobnosť? Pozreli ste sa reálne aj na svoje životné pomery? Tak sa môžete do toho pustiť. Ujasnite si, aké ciele chcete dosiahnuť!

- Čo chcete dosiahnuť vo svojom rodinnom živote?
- A čo vaše bývanie? Ste spokojný so svojím bydliskom?
- Chcete získať nových priateľov a známych?
- Aký príjem by ste chceli dosiahnuť?
- Aké sú vaše ciele v oblasti vášho odborného rastu?
- A čo zdravie?

Kroky k dosiahnutiu cieľov

Stanovte si termíny na dosiahnutie jednotlivých cieľov. Začnite hneď. Určite si úlohy na zajtra. Prideľte si úlohy a termíny na budúci týždeň. Urobte tak aj na nasledujúci mesiac. Ak máte už určené dlhodobé ciele, stanovte si termíny aj na budúci rok. Zamysleli ste sa nad tým, čo chcete dosiahnuť za 5 a čo za 10 rokov?

- Alebo chcete celý život presedieť pri pive a pri obľúbených televíznych seriáloch?
- Čo je z krátkodobého hľadiska dôležité pre dosiahnutie vašich cieľov?
- Ktoré svoje schopnosti si musíte rozvíjať?
- Akých zlozvykov by ste sa mali zbaviť?

Pri realizácii naplánovaných cieľov ide samozrejme každý človek svojou vlastnou cestou. Záleží to od povahy a mentality jedinca. Sú ľudia, ktorí si naplánujú priebeh dňa do každého detailu. Iní zase uprednostňujú rozhodovanie podľa situácie. Každý má svoj osobný štýl. Netreba sa silou mocou znásilňovať, lebo výsledky sú rozhodujúce.

A ešte jedno upozornenie – plánovať treba veľkoryso. Vytvorte si časovú rezervu, aby vám potom nepredvídané okolnosti nenarušili hneď celý harmonogram. Ak si totiž nejaká úloha vyžida viac času ako ste pôvodne plánovali, dostali by ste sa hneď do sklzu. Inak povedané – plánujte dôkladne, ale nie puntičkársky, aby sa vám nestalo, že plánovanie stratí svoj zmysel.

Robte si poznámky, odbremeňte svoju pamäť

Robiť si alebo nerobiť poznámky? V tejto otázke existujú rôzne názory.

- Jedni tvrdia, že je lepšie úplne sa sústrediť na látku a radšej pozorne načúvať, ako sa rozptyľovať písaním poznámok.
- Iní sú zase toho názoru, že si nemožno všetko odrazu zapamätať, a tak je lepšie si urobiť poznámky.

A je tomu skutočne tak. K poznámkam sa totiž môžeme kedykoľvek vrátiť a obnoviť si všetko v pamäti. Aj ja som toho názoru. *Čo hovorí v prospech poznámok?*

- Človek má voľnú hlavu a tým viac energie pre iné, dôležité úlohy. Čo sme si písomne zaznamenali, to môžeme pokojne „zabudnúť“, pretože sa k tomu môžeme v prípade potreby vrátiť. Len tak mimochodom je skutočnosťou, že v podivuhodne krátkom čase zabudneme aj veci, o ktorých sme si pri učení mysleli, že si ich stopercentne pamätáme. (Tento jav spočíva v tom, že nové vnemy prekrývajú staré a oslabujú ich.)
- Robiť si poznámky je dokonca dobré aj pre našu pozornosť, pretože nás to núti už pri počúvaní pozorne triediť látku. Núti nás rozlišovať dôležité od nedôležitého, aby sme si zapísali len to, čo je dôležité. Robenie poznámok nás okrem toho núti k tomu, aby sme sa sústredili a tak zabraňuje rozptýleniu. Skúsenosti totiž ukazujú, že oveľa hlbšie si zapamätáme to, čo sme si aj písomne zaznamenali. Z týchto dôvodov vám preto vrelo odporúčame písanie si poznámok.

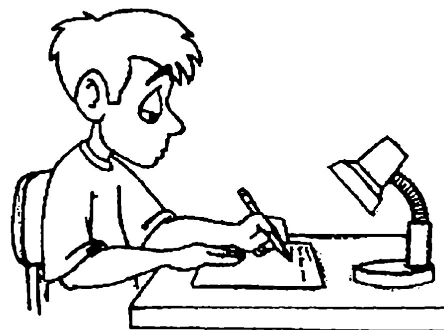
Ale ako pritom najlepšie postupovať? Tu sú veľmi dôležité pravidlá:

1. Zamerajte sa na podstatu

Zaznamenajte si len podstatu, aby ste sa nedostali do časovej tiesne. Inak by ste nemohli sledovať ďalší výklad. Sledujte prednášku len na „pol ucha", tak vám nič dôležité neujde. Zvyčajne si stačí zachytiť heslovite niekoľko viet, ktoré vám neskôr navodia súvislosti. Spočiatku sa vám to nemusí dariť, ale ak budete chcieť, naučíte sa to. Nie je vôbec ťažké obmedziť sa na podstatu. Mali by ste mať vždy pred očami svoj cieľ, tak dokážete s menšou námahou vykonať viac.

2. Dbajte na prehľadnosť

Dbajte vždy na to, aby vaše poznámky boli prehľadné. Nešetrite papierom! Na papier píšte len z jednej strany. Nechajte široký okraj. Píšte tak, aby **štruktúra** prednášky bola prehľadná. Pre každú vecnú oblasť vezmite novú stranu a označte jednotlivé komplexy. Odsekmi lepšie sprehľadnite **členenie!** Na robenie poznámok používajte vždy ten istý formát papiera. Tak sa dajú listy ľahšie usporiadať a každá strana bude obsahovať približne rovnaké množstvo informácií. Nechajte si miesto na eventuálne dodatočné poznámky. Dbajte pritom na to, aby sa **nadpisy** opticky jasne vynímali z ostatného textu.



Čím väčší je rozsah vašich poznámok, tým dôležitejšie je, aby ste ich prehľadne usporiadali. Na hornom okraji každého papiera by mala byť jasne uvedená téma a číslo strany. Ak sa listy pomiešajú, budú sa dať ľahko usporiadať.

3. Čo robiť pri návale alebo nedostatku informácii?

Ak sa na vás odrazu zosype priveľa informácii, takže nie ste schopní si všetko zaznamenať, tak informácie selektujte! Napíšte si len to, čo je skutočne dôležité.

Ak je prísun informácii príliš skromný, bráňte sa nude a zaoberajte sa intenzívnejšie svojimi vlastnými poznámkami. Analyzujte ich, hľadajte súvislosti, robte závery. Rozmýšľajte, aké sú eventuálne možnosti ich využitia. To udrží vašu pozornosť, aby ste mohli prednášku ďalej sledovať. Okrem toho takto

využívate racionálne aj čas, pretože v opačnom prípade by ste sa aj tak skôr či neskôr museli vrátiť k svojím poznámkam a urobiť si sumarizáciu.

ZHRNUTIE

1. Ozrejmite si svoje ciele.
2. Urobte si za tým účelom bilanciu vlastného ja, to znamená, urobte si bilanciu toho, čo ste dosiahli, a porovnajte vlastné hodnotenie s úsudkami priateľov, známych a kompetentných osôb.
3. Robte si dlhodobé a krátkodobé plány.
4. Objasnite si, aké prostriedky a podmienky potrebujete na dosiahnutie svojich cieľov.
5. Stanovte si termíny na dosiahnutie krátkodobých a dlhodobých cieľov.
6. Svoj pracovný deň riaďte podľa vypracovaného plánu. Nebuďte však pritom príliš pedantný.
7. Poznámky odbremenia vašu pamäť a pomáhajú pri sústredení sa na podstatu.
8. Robenie poznámok vás prinúti sústrediť sa a ochráni vás pred rozptýlením. Okrem toho si lepšie zapamätáte, čo ste si raz napísali.
9. Dbajte na prehľadnosť poznámok, aby ste sa v nich mohli neskôr ľahšie orientovať. Nešetrite papierom.
10. Používajte vždy papier toho istého formátu a číslujte každú stranu.
11. Ak na vás súčasne dopadá mnoho informácií, zamerajte sa na podstatu, zatiaľ čo ostatné sledujte na „pol ucha".
12. Ak je prítok informácii skromný, nerozptyľujte sa, ale začnite ihneď s vyhodnotením látky pre svoje ciele. Tak ostanete pri veci a ušetrite si čas.

Kapitola 8

Pracovné podmienky

Význam vhodnej pracovne

Žiaľ, ani dnes nemajú všetci ľudia ideálne pracoviská, ale pre efektívne učenie sa je pracoviskom to, čo spĺňa aspoň určité základné podmienky.

- Dôležité je, aby sme mali *stále pracovné miesto,* pre ktoré by sme si mohli vyhradiť podľa možnosti vlastnú izbu.
- *Pracovný stôl* by mal mať optimálnu výšku, aby sa vám pri ňom pohodlne sedelo a nemuseli sa hrbiť.
- Inak by mal byť asi 1,20 široký a aspoň 62 cm dlhý, aby sa nám tam zmestili všetky nevyhnutné pomôcky. Musí tam byť dosť miesta, aby sme si mohli spisy alebo knihy pohodlne odložiť a kedykoľvek po nich siahnuť.

Základom je poriadok

Postarajte sa o to, aby sa na vašom pracovisku nachádzalo iba to, čo k práci skutočne potrebujete. Je to dôležité, hneď sa vám bude inak pracovať. Potom sa poriadok aj ľahšie udrží, keď nebudete mať všade zbytočné veci. Všetko čo budete potrebovať nájdete jedným pohľadom, resp. dosiahnete rukou. Nebudete strácať zbytočne čas. Hľadanie môže byť síce niekedy zaujímavé, ale preruší myšlienkový tok a rozptyľuje.

Ak nemôžu byť umiestnené všetky potrebné pracovné pomôcky na písacom stole, mali by byť aspoň **v dosahu.** Dôvodom nie je pohodlnosť, ale utvorenie si ideálnych podmienok pre učenie a nerušenie koncentrácie. Pohyb je síce pre telo dôležitý, ale za týmto účelom je lepšie si urobiť v určitých odstupoch pravidelné prestávky.

Zrieknite sa aj hudby. Pokiaľ samozrejme nejde o celkom špecifickú hudbu, ktorá má priaznivý účinok na učenie sa. (Ale o tom sa zmienime ešte na inom mieste). Je úplnou samozrejmosťou, že pri učení by mal byť vypnutý aj televízor. Skrátka všetky rušivé akustické a vizuálne podnety by mali byť odstránené. Učenie, pri ktorom majú niektoré žiaci a študenti zapnutú svoju obľúbenú rozhlasovú alebo televíznu stanicu, za veľa, žiaľ, zvyčajne nestojí.

Odkladanie pracovných pomôcok

Zvyknite si i na to, aby ste pracovné pomôcky kládli po použití vždy na to isté miesto. Čím sú pre vás tieto pracovné pomôcky dôležitejšie, tým bližšie by ste ich mali mať. Pracovať začnite až vtedy, keď ste si pripravili všetko potrebné (slovníky, rysovacie potreby, kalkulačku, podklady). Rozhodujúce pre úspech v učení sa nie je množstvo pracovných pomôcok, ale ich správny výber a prehľadné usporiadanie.

Poriadok by však nemal byť nikdy samoúčelný! Napríklad nie je žiaden osoh z toho, ak neustále dbáte o to, aby ceruzy boli vedľa seba pekne usporiadané. To si vyžaduje viac času, ako prináša úžitku.

Dbajte na svoju pohodu

Pracovný stôl by mal byť pohodlný, aby ste sa predčasne neunavili a neboli rušení diskomfortom. Výška stolu a stoličky by mali vzájomne harmonizovať s vašou postavou. Ešte lepšie je, ak sa dajú stolička i stôl nastavovať, aby sme ich mohli prispôsobiť individuálnym potrebám. Nesprávne držanie tela veľmi zaťažuje chrbát. V takom prípade by sa mohlo žartovne skôr hovoriť o telesnej, ako o duševnej práci.



Dbajte aj na optimálnu teplotu v pracovni. Vhodná klíma je tiež dôležitá. Komu je zima alebo sa potí, nemôže sa efektívne učiť. Prirodzene je rozdiel aj v tom, či sedíme v betónovej stavbe alebo v drevenom dome. V tomto

ohľade sa musíme či chceme, alebo nechceme prispôsobiť okolnostiam.

Čo však každý môže ovplyvniť sám, je starostlivosť o príjemnú vnútornú pohodu. Prv, ako sa začnete učiť, mali by ste sa príjemne naladiť a uvoľniť. Prečítajte si niekoľko strán z dobrej knihy, počúvajte hudbu, ktorá sa vám obzvlášť páči, alebo sa oddajte príjemnej spomienke. Táto malá časová strata sa vyplatí a nasledujúci výkon je evidentne lepší.

Zariaďte si pracovňu a špeciálne svoj pracovný kútik tak, aby ste sa dobre cítili. Esteticky príťažlivé prostredie pôsobí stimulujúco na vašu schopnosť učiť sa.

Správne osvetlenie

Dostatočné svetlo je základnou podmienkou úspešného štúdia. Predovšetkým by svetlo nemalo byť slabé, aby ste nenamáhali oči. Skúsenosti ukazujú, že neónové svetlo je menej vhodné ako žiarovky. Najlepšie je *prirodzené svetlo,* preto by ste si mali svoj pracovný kútik zriadiť čo najbližšie pri okne. Tam máte bližšie aj k čerstvému vzduchu. Ale aj príliš silné umelé svetlo očiam škodí, buďte preto opatrný. Škodlivé je najmä priame ostré svetlo. *Mäkké rozptýlené svetlo je príjemnejšie.*

Svietidlo by malo byť umiestnené tak, že – pokiaľ nie ste ľavák – padá svetlo spredu zľava na pracovný stôl, aby píšuca ruka nevrhala tieň a aby ste mohli ľahko čítať, čo ste napísali.

Ak pracujete pri umelom osvetlení, v pracovnom priestore by nemali byť príliš veľké svetelné rozdiely. Preto by sa mal okrem osvetlenia na pracovnom mieste nachádzať v miestnosti aj iný svetelný zdroj, ktorý ju celú osvetľuje. Pracovná lampa by mala rovnomerne osvetľovať celú písaciu dosku, a jej svetlo sa nesmie odrážať od povrchu stola.

Dbajte aj na pohodlné oblečenie, aby vašu pozornosť od vlastnej úlohy – t. j. učenia sa – nič rušivé neodvádzalo.

Na ako dlho sa možno sústrediť?

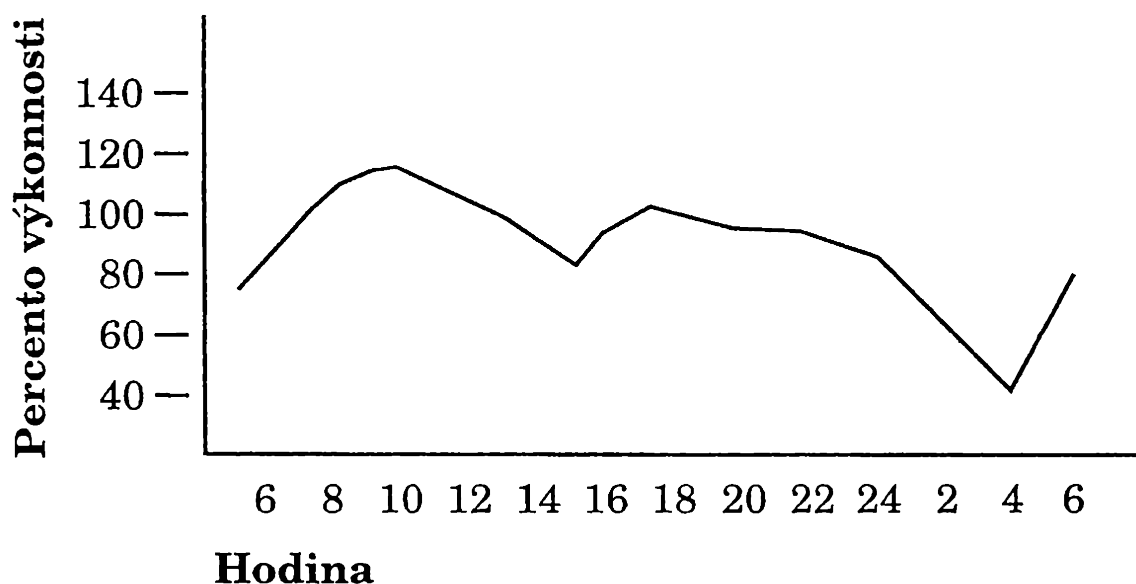
Z rôznych výskumov vyplýva, že optimálna schopnosť koncentrácie sa vo všeobecnosti vyčerpá približne za 30 minút.

Niektorí vedci dokonca tvrdia, že maximálne sústredenie netrvá dlhšie ako 15 až 20 minút.

Preto je vhodné duševnú prácu po každých 30 minútach prerušiť a urobiť si na 3-5 minút prestávku. **Prestávka** kratšia ako 3 minúty nestačí na skutočné zotavenie. Ak však toto časové rozpätie prekročíme, potom sa opäť musíme „vmýšľať", pretože časový odstup od študijnej látky bol priveľký.

Bez oddychových prestávok **výkon rýchlo klesá.** Ľudská výkonnosť podlieha aj tak vysokým výkyvom, ako možno vidieť na nasledujúcej krivke, ktorá vo všeobecnosti poukazuje na vzostup a pokles fyziologickej výkonnosti počas 24 hodín.

Výkyvy fyziologickej výkonnosti za 24 hodín
(Podľa O. Grafa)



Ako predchádzať psychickej únave?

Existujú tri základne možnosti, ako predchádzať psychickej únave:

1. Urobte si pravidelne každých 30 minút krátku pauzu.
2. Počas prestávok sa treba starať o dostatočný pohyb.
3. Obmieňajte učebnú látku, tj. že striedavo sa zaoberajte rôznymi tematickými oblasťami.

Počas krátkych oddychových prestávok neseďte na mieste.

To nie je žiaden oddych. Vstaňte ihneď a troška sa poprechádzajte, vyvetrajte miestnosť. Môžete nakrátko vyjsť von, a s niekým si pohovoriť, alebo sa na chvíľu natiahnite na gauč. V každom prípade tie 3–4 minúty venujte len uvoľneniu, a na prácu počas prestávky zabudnite.

Čo získate prestávkami?

Práve takéto prestávky vám pomôžu ušetriť aj čas, pretože vaša pracovná schopnosť, koncentrácia a vnímanie sa po každej prestávke zregenerujú. Spravidla by ste nemali nikdy pracovať a učiť sa bez prestávky. Ale okrem spomenutých krátkych prestávok si treba urobiť každé 2 hodiny aj jednu dlhšiu prestávku. Táto by mala trvať 20 až 30 minút. Ak je to možné, mali by ste sa po prestávke učiť inú učebnú látku. Ak ste tvorivý pracovník, tak by ste mali pracovať na inej tematickej oblasti. Je to preto, lebo nová látka sa lepšie zapamätá, ak je učivo odlišné. Podobnosť učebnej látky sťažuje osvojenie učiva. Veľká prestávka by ale nemala trvať dlhšie ako 2 hodiny, pretože sa ľahko môže stratiť motivácia pre pokračovanie.

Je známe, že očakávanie prestávky môže výkon značne zvýšiť. Preto sa odporúča stanoviť si určitý čiastkový cieľ a po jeho dosiahnutí si dopriať malú prestávku. Z psychologického hľadiska to má veľký význam. Takto sa opakuje zážitok jedného malého úspechu za druhým, a to veľmi pozitívne pôsobí na vašu výkonnosť. Okrem toho vás to prinúti rozdeliť učebnú látku na menšie prehľadné jednotky, ktoré sa ľahšie zvládnu.

Nedostatok pohybu ohrozuje výkonnosť

Ľudské telo je od prírody uspôsobené na pohyb. A práve sedavá činnosť odporuje jeho prirodzenej konštitúcii. Žiaľ, mnohí ľudia sa medzičasom odnaučili vnímať signály svojho tela. Z prieskumu uskutočneného medzi študentmi vyplynulo, že 40 % študentov a dokonca 70 % študentiek trpia na následky nedostatku pohybu.

Bez dostatočného pohybu nemôže optimálne fungovať ani dýchanie, a bez dostatočného prívodu kyslíka do mozgu, nemôže fungovať poriadne ani myslenie. Alebo inak povedané, **bez dostatočného prívodu kyslíka** do tela nemôžete podať žiaden mi-

moriadne vysoký výkon, aj keď sú všetky ostatné predpoklady ideálne splnené. To nie sú žiadne výmysly, je to mnohonásobne potvrdené. Aby sme ostali zdraví a výkonní, potrebujeme pohyb a najlepšie na čerstvom vzduchu. Pre väčšinu ľudí v našich zemepisných šírkach platí pravý opak. **Nedostatočný pohyb** pri nadmernej strave. A potom sa čudujeme, že nám chýba schopnosť sústrediť sa! Kto očakáva od svojho organizmu vysoké výkony, ten by mal splniť požiadavky svojho tela, aj keď nie optimálne, predsa aspoň v dostatočnej miere.



Pri učení, ale i inej duševnej práci potrebujeme určitú telesnú zmenu; nemôžeme stále sedieť. Aspoň cez prestávku by sme mali v izbe urobiť niekoľko krokov, drepov, klikov, alebo ľahký strečing. Môžete sa aj prechádzať a pritom sa možno učiť napr. slovíčka, alebo v myšlienkach ešte raz opakovať predtým prebratú látku. Trocha pohybu poslúži nielen vášmu telu, ale aj vašej intelektuálnej výkonnosti.

Urobte si kartotéku

Niekto by mohol povedať: „Čo nám to tu hovoríte v dobe počítačov?“ Nie je kartotéka dnes už zastaralá? Podľa toho na čo ju chcete použiť.

Kartotéka má aj v súčasnosti pri minimálnom materiálnom i časovom náklade celý rad predností, ktoré by sme mali bezpodmienečne využiť.

- Za pomoci kartotéky sa dá totiž učebná látka šikovne rozložiť na malé učebné jednotky, ktoré si môžete usporiadať podľa vlastných potrieb.
- Súčasne vám kartotéka umožní stanoviť si také učebné tempo a frekvenciu opakovania, ktoré vám, čo najlepšie vyhovujú.
- Ušetríte tým mnoho času, pretože si nebudete opakovať paušálne celú látku, ale len to, čo ešte neovládate. Pritom všetko, čo ste si už skutočne dobre zapamätali, krok za krokom vytriedite.

Výhodou kartotéky je aj to, že učebný proces môžete kedykoľvek prerušiť a keď opäť začnete, môžete pokračovať bezprostredne tam, kde ste prestali.

Zriadiť kartotéku nie je ani ťažké ani nákladné, stačí na to pár halierov. Potrebujete na to iba chuť. Výhodné je aj to, že už samotné zostavovanie kartotéky je už prvým krokom učenia sa. Robíte si kartotéku a pritom sa už nenásilne učíte. Práca s kartotékou vám spôsobí naozajstnú radosť. Umožní vám opakovane prežívať tzv. zážitky malých úspechov, a tým vás pri učení trvalo motivuje.

Účelné použitie kartotéky

Ak si chcete zriadiť kartotéku, postupujte nasledovne:

1. Zaobstarajte si alebo si zhotovte z kartónu (alebo iného) ľubovoľného materiálu krabicu na kartičky. Formát (tj. veľkosť) kartičiek závisí od vašich potrieb. Postačuje napr. A5. Zdravotné kartotéky u vášho lekára majú formát A4. Vy môžete mať napr. aj A6 (ako slovníček) Závisí to od vašej odbornej oblasti a podľa dĺžky poznámok, ktoré si na ne chcete písať.
2. V kartotéke zriaďte **5 rôznych oddelení** tak, aby ste ich mohli podľa potreby zmenšovať a zväčšovať.
3. Rozdeľte si látku na malé učebné jednotky, aby sa zmestili na kartičky. Tieto učebné jednotky si zaznamenajte na kartičky. Na prednú stranu si napíšte heslo alebo otázku, alebo názov témy a na druhú stranu príslušnú odpoveď alebo výklad, vzorec, vysvetlenie ap.
4. Najprv všetky kartičky založíte do prvého oddelenia. Potom sa každý deň dôkladne naučíte 10 až 50 kartičiek. Závisí to od ich veľkosti, zložitosti problematiky, vašich časových možností ap. Tieto už naučené kartičky si založte do druhého oddelenia.
5. Na ďalší deň si najprv overte, či látku na kartičkách už ovládate. Všetky si ich prebehnite a sami sa vyskúšajte. Ak látku neovládate, putuje kartička naspäť do prvého oddelenia. Potom si opakujte učebnú látku uvedenú na kartičkách. To, čo, viete vyradíte do druhého oddelenia. Postupne si priberte toľko nových kartičiek, aby ste splnili stanovenú dennú normu.
6. Ak už skutočne ovládate látku, ktorú máte na kartičke, tak ju založte do tretieho oddelenia. Kartičky v treťom oddelení si zopakujete na tretí deň. Všetky kartičky ktorých látku už

ovládate, vložte do ďalšieho (štvrtého) oddelenia. Kartičky, ktorých látku ste zabudli alebo ju ešte neovládate, zaradíte znovu do prvého oddelenia.

Týmto spôsobom **úplne hravo** a zároveň perfektne zvládnete akýkoľvek študijný predmet. Kto si založí kartotéku, tomu už samotné učenie spôsobuje radosť, pretože získané vedomosti narastajú celkom evidentne vo forme odložených kartičiek.

7. Ak sú už všetky kartičky založené v piatom oddelení, ešte raz si ich treba všetky zopakovať. Potom už konečne môžte definitívne odložiť všetky kartičky. Skúsenosti ukazujú, že učebné obsahy, ktoré úspešne prešli cez dôkladnú procedúru učenia sa kartičkovým spôsobom, utkvejú na dlho veľmi pevne v pamäti.
8. Aj po urobení skúšky je dobré si kartičky ešte uchovať, aby ste ich mali k dispozícii, a v budúcnosti ich v prípade potreby znovu použili. Učebnú látku, ktorú máte takto spracovanú a ktorú ste sa už niekedy v minulosti učili, si totiž pomocou kartičiek môžete veľmi rýchle a ľahko kedykoľvek oživiť.

Námaha sa vyplatí

Možno si poviete, prečo sa namáhať s kartotékou. Má to ešte jednu veľkú výhodu. Ak sa učíte pomocou kartotéky, deň čo deň simulujte situáciu skúšky, a tak sa postupne a nebadane strach zo skúšky stráca. Až potom pri skutočnej skúške zistíte, že odpovedáte celkom bez strachu a nemáte vôbec problémy spomenúť si na učebnú látku, ktorá sa od vás vyžaduje. Tento pozitívny účinok kartotéky sa prejavuje aj u tých, ktorí predtým vždy boli takí nervózni, že nevedeli odpovedať.

Možno aj vy zastávate názor, že vyhotovenie kartotéky je pracovne príliš nákladné, a snáď sa ho zrieknete prv, ako by ste sa o to pokúsili. V tomto prípade by som vám predsa len radil, aby ste sa o to pokúsili a sami zažili, koľko radosti vám môže tento spôsob učenia sa priniesť. Môžete to robiť dovtedy, pokiaľ sa vám to páči. Som presvedčený o tom, že už po krátkej dobe spoznáte prednosti tejto metódy, a viac sa jej nezrieknete. Inak sa môžete slobodne rozhodnúť a hocikedy s tým prestať. Ale čo ste sa raz naučili, to vám nikto nevezme.

Pokrok v učení sa

Študentov často veľmi prekvapuje skutočnosť, že pri štúdiu novej látky robia pokroky veľmi nerovnomerne, bez ohľadu na to, ako sa usilujú. Prečo dochádza k tomuto javu?

Každý študujúci by si mal byť od začiatku vedomý skutočnosti, že „rovnomerný pokrok" v zvládaní látky sa vyskytuje len veľmi zriedkavo. Je to dané samotnou podstatou štúdia. Rozlišujeme **štyri fázy** učenia sa:

1. Každý začiatok je ťažký, a preto nám spôsobuje nová látka, nová problematika, úloha alebo technika určité problémy. S novými poznatkami sa musíme najprv zoznámiť, utvoriť si k nim vzťah a naučiť sa chápať ich štruktúru.
2. V druhej fáze to ide zrazu ako by samo od seba. Ak sme pochopili podstatu veci, dosiahneme veľké pokroky aj bez námahy. Tento zážitok úspechu a s ním spojená radosť ešte dodatočne zvýšia náš výkon. V tejto fáze sme sami so sebou a so svojimi pokrokmi spravidla veľmi spokojní.
3. V tretej fáze sa zdá, ako keby sa zrazu všetko zastavilo. Aj keď sa učíme ďalej, predsa máme pocit, že prešľapujeme na mieste. Naše nadšenie opadne a zdá sa nám, že postupujeme skôr dozadu ako dopredu. Dosiahli sme však určitú úroveň naučeného.
4. Ak ignorujeme pocit sklamania, že nepostujeme tak ako spočiatku a usilovne sa učíme ďalej, po niekoľkých dňoch sa to opäť zlepší. Znovu dosiahneme svoju predošlú výkonnostnú úroveň.

Je však možné, že také poklesy v učení sa budú opakovať aj v budúcnosti. **Nenechajte sa odradiť.** Tu pomôže len jedno: Oslobodťe sa od predstavy, že by ste denne museli dosahovať úspechy. Dodržiavajte dôsledne svoj denný plán. Majte znovu a znovu radosť, keď ho splníte. Malo by to vo vás opätovne vyvolávať skutočný zážitok úspechu. Zapamätajte si, že kto sa nevie tešiť z maličkostí, nezaslúži si ani veľký úspech. Ak budete dodržiavať tento princíp, určite dosiahnete svoj cieľ.

ZHRNUTIE

1. Správna, anatomickým potrebám jednotlivca vyhovujúca pracovňa podstatne prispieva k učebnému úspechu.
2. Na stole by mali byť len skutočne potrebné pracovné potreby.
3. Hudba pôsobí vo všeobecnosti rušivo. Výnimku tvorí špeciálny druh hudby.
4. Dbajte na správnu izbovú teplotu, uvoľnite sa prv, ako sa dáte do práce.
5. Pracovňa by mala byť osvetlená spredu zľava; pritom svetlo nesmie byť príliš oslepujúce ani príliš slabé.
6. Starajte sa o dostatočný prívod čerstvého vzduchu.
7. Pri učení si urobte každých 30 minút malú prestávku, trvajúcu nie viac a nie menej ako 3 minúty.
8. V takýchto krátkodobých prestávkach môžete predísť únave mozgu telesným pohybom, pokiaľ možno na čerstvom vzduchu a tiež aj striedaním učebnej látky.
9. Doprajte si aspoň každé 2 hodiny trochu dlhšiu, 20 až 30 minútovú prestávku.
10. Stanovte si krátkodobé ciele: tak si zabezpečíte zážitky z úspechu a zvýšenie výkonu.
11. Nedostatok pohybu ohrozuje zásobovanie kyslíkom, a tým aj výkonnosť.
12. Využite prednosti učebnej kartotéky, umožní vám rozložiť učebnú látku na menšie, prehľadné „učebné jednotky“.
13. Ak pracujete s kartotékou, môžete sami určovať učebné tempo a frekvenciu opakovania. Tým ušetríte čas. Všetko, čo ste zvládli, môžete vytriediť.
14. Kartotéka zabezpečuje zážitky malých úspechov a kontinuálne motivuje.
15. Týmto spôsobom si nacvičíte skúškovú situáciu; stratíte strach pred skúškou, ktorú jedného dňa musíte zložiť.
16. Kontinuálny pokrok v učení sa neexistuje. Musíte rátať s fázami veľkého pokroku i so stagnáciou. Prekleňte pokles v učení sa konzekventnou dennou prácou.

Kapitola 9

Čo treba vedieť o skúškach

Príprava je rozhodujúca

Každý, kto sa musí podrobiť nejakej nepríjemnej skúške pociťuje strach. Je to prirodzené. Hovorí sa, že na skúšky sa nedá zvyknúť, vždy sú nepríjemné. Treba si ale uvedomiť, že výsledok skúšky je často viacmenej istý skôr, ako sa samotná skúška uskutoční. V očiach mnohých žiakov a študentov sú skúšky – vo všeobecnosti však neprávom, – iba prostriedkom „sadistických“ učiteľov, aby trápili bezmocných „chudákov“. Mnohí študenti tvrdia, že je to len vec šťastia a toho ako sa skúšajúci vyspal, a že „týraným“ obetiam ostáva iba nádej, že neprepadnú.

V skutočnosti je však každá skúška len príležitosť ku samoskúške. Dáva nám možnosť, aby sme zistili skutočný stav svojich vedomostí. Zriedka dopadne nejaká skúška lepšie, ako by to zodpovedalo vopred investovanej príprave. Kto sa dôkladne pripraví, ten môže skutočne pozitívne ovplyvniť výsledok skúšky. Aj napriek dobrej príprave síce možno dopadnúť zle, opak je však ešte menej pravdepodobný, t. j. bez dôkladnej prípravy nemáte šancu dosiahnuť dobré výsledky.

Príprava sa začína už na vyučovaní

Pri príprave ide vlastne o to, aby sme skutočne zvládli látku na skúšku a nezáleží na tom, koľko času na to vynaložíme. Preto si musíme najprv ujasniť druh a rozsah látky a potom spôsob, akým sa dá táto látka najlepšie zvládnuť.

V každom prípade sa vypláca, ak si robíme výstižné adekvátne poznámky, ktoré potom už len prepracujeme. Ak takéto poznámky nemáme, treba veľmi zdĺhavo hľadať v učebniciach to,

čo by sme mali už hotové k dispozícii v poznámkach. Pôvodná úspora času sa tak premení na stratu. A pritom si nemôžeme v takom prípade byť ani istí, či sme pri dodatočnom robení poznámok niečo dôležité neprehliadli.

Okrem toho, takýto spôsob práce má ešte jednu **veľkú výhodu.**

- Ak sme si látku svedomito spoznámkovali už počas vyučovania alebo bezprostredne po ňom, potom je jej osvieženie podstatne menej časovo náročné.
- V opačnom prípade často nestačia ani celé dni trvajúce prípravné práce na to, aby sme si zaručili úspešné zvládnutie skúšky. Preto netreba šetriť čas na nesprávnom mieste.
- Dá sa teda povedať, že vaše správanie sa na vyučovaní je veľmi dôležité pre váš úspech alebo neúspech.
- To, či budete na vyučovaní pozorne počúvať a robiť si poznámky, môže byť rozhodujúce pre výsledok následnej skúšky.

Akú dôležitosť prikladáte skúške?

Prv ako sa podrobíte skúške, mali by ste si ujasniť, aký význam pre vás konkrétna skúška má. Tomu by mala potom odpovedať aj intenzita vašej prípravy. V žiadnom prípade nesmiete pokladať všetky skúšky za rovnocenné. Učitelia, profesori a prednášatelia to veľmi neradi počujú, ale je to tak. **Musíte si stanoviť priority.** A tak je tomu aj v živote, nielen na škole.

Principiálne môže každá skúška dopadnúť zle, nech sa už na ňu budete pripravovať akokoľvek. Ale práve preto by ste v prípade dôležitej skúšky mali toto riziko podľa možnosti minimalizovať svojou dôkladnejšou prípravou.

Začnite včas

Nikdy to nepodceňujte a nenahovárajte si, že máte ešte čas. S prípravou na skúšky by ste mali v každom prípade začať čo najskôr. Uvedomte si, že **to má viacero výhod.**

1. Nebudete musieť pracovať pod tlakom času.
2. Nestane sa vám, že v náhlivosti zanedbáte niečo dôležité.
3. Budete mať časovú rezervu, keby sa stalo niečo neplánované.

Mali by ste teda mať dosť času, musíte mať jasno v tom, čo musíte vedieť, aké množstvo látky už ovládate, čo sa ešte musíte naučiť a čoho sa môžete zrieknuť, ak máte už málo času.

Prevažná väčšina ľudí **preceňuje svoje sily a podceňuje** nutný pracovný nápor pred skúškou. Preto je vždy dobré, ak máme dostatok času, aby sme mohli zvládnuť i krátkodobo vyskytujúce sa nepredvídané práce.

Veľmi užitočné môže byť napr. aj zhodnotenie toho, čo sme pri predchádzajúcich skúškach urobili nesprávne, čo sme podcenili, načo sme zabudli, kde sme urobili chyby ap. My ľudia sme totiž veľmi náchylní opakovať staré chyby. Rozdiel je len v tom, že niektorí sa z nich dokážu poučiť a iní na svoju vlastnú škodu nie.

Neučte sa do poslednej chvíle!

Na chodbách vysokých škôl môžete v skúškovom období často stretnúť študentov, ktorí nespali celú noc a práve idú na skúšku. Takýto postup vám **nedoporučujeme.**

- Bezprostredne pred skúškou by ste v žiadnom prípade nemali prepínať svoje sily. Mali by ste s prípravou začať oveľa skôr.
- Deň pred skúškou si už len prebehnite celú látku a potom sa venujte inej činnosti.
- Študentský zvyk urobiť si z noci pred skúškou deň, aby sme sa mohli ešte bifľovať, sa skutočne nemusí vyplatiť.

Takýto postup je veľmi riskantný. Nielenže odporuje poznatkom psychológie; ale okrem toho je takéto učenie aj málo efektívne. Takýto postup nielenže nezvyšuje vašu šancu, že úspešne urobíte skúšku, ale práve naopak ju znižuje! Čo ak práve počas skúšky príde na vás útlm?

Je lepšie, ak si zachováte obvyklý učebný rytmus a zbytok energie si necháte na vlastnú skúšku. Obzvlášť dôležité je tiež, aby sme boli psychicky vyrovnaní, pretože iba za tohto predpokladu môžeme docieliť optimálne výsledky.

Oslobodťe sa od strachu

Nielen žiaci a študenti, ale aj dospelí sa skúšok boja. Je to prirodzený pocit. Je však veľmi zlé, keď strach človeka doslova

paralyzuje. Nejeden študent sa obáva, že práve pre tento strach dopadne na skúškach horšie, než by to zodpovedalo jeho vedomostiam. Strach zo skúšok je niekedy doprevádzaný aj nespavosťou a mučivými nočnými morami. Keď kandidát už konečne stojí pred skúšajúcim (alebo skúšobnou komisiou), zdá sa mu, akoby mu všetky vedomosti uleteli, a že hlavu má úplne prázdnu. Má pocit, akoby akákoľvek námaha bola úplne zbytočná



Čo sa dá v takomto prípade robiť? Najprv si treba ujasniť, že každý človek v určitých situáciách znervóznie. Treba sa však naučiť ten strach ovládať. Extrémny strach zo skúšky je však skutočne vážny psychický problém, ktorý vám môže veľmi znepríjemniť život. Takýto strach môže pôsobiť aj v iných situáciách, a preto si vyžaduje principiálne riešenie.

I napriek obvyklému strachu zo skúšky je potrebné, aby ste aj naďalej viedli svoj normálny život. Nenechajte sa ovládnuť strachom! Okrem toho, že sa učíte na skúšku, venujte sa aj svojim bežným činnostiam. Športujte, chodievajte do kina alebo sa zamestnávajte inými koníčkami alebo bežnými povinnosťami. Vynikajúco to znižuje predskúškové napätie.

Pomoc autohypnózou

Pomerne účinný prostriedok proti strachu zo skúšok je aj autosugescia, relaxácia a autohypnóza. Preto by ste si mali tieto techniky vo vlastnom záujme osvojiť. S ich pomocou možno podvedomý program „strach" nahradiť programom „istota".

Ak sa prostredníctvom autohypnózy „naprogramujete" môžete ísť na skúšku úplne uvoľnene a pokojne. **Budete plní istoty a sebadôvery,** budete odpovedať na všetky otázky bez ťažkostí, a skúšku zložíte s dobrým výsledkom. Preto nie je dôvod, aby ste ešte 5 minút pred začiatkom skúšky nervózne sedeli nad učebnou látkou. Malo by to totiž už iba nevýhody. V tak vypätej situácii, v akej sa nachádzate pred skúškou, sa môže totiž ľahko

dostaviť tzv. ekforické brzdenie. (Ekforia je proces spomínania si.) K tomu dochádza vtedy, keď učebné obsahy, uložené v pamäti, sú dočasne prekryté novými informáciami, a preto v želanom okamihu nie sú k dispozícii. Dajte si predsavzatie, že sa nebudete učiť až do posledných chvíľ pred skúškou. Posledné hodiny pred skúškou využijete efektívnejšie, ak sa počas týchto chvíľ vnútorne ukľudníte a pokojne pôjdete na skúšku. Len tak môžete dosiahnuť optimálny výsledok.

Simulujte cvičnú situáciu skúšky

Starý a osvedčený spôsob zbavenia sa strachu pred skúškou je jej simulácia. Napodobniť podmienky skúšky môžete hocikedy a hocikde a teda aj doma. Je to predsa ako v divadle. Nie nadarmo sa hovorí, že život je jedno veľké divadlo. Každý divadelný herec má za sebou desiatky skúšok prv, ako sa nacvičovaná hra predvedie na premiére. A vy predsa tiež už pred termínom skúšky môžete so svojím priateľom alebo spoluučiacim sa simulovať situáciu skúšky. **Však to poznáte,** jeden predstavuje skúšajúceho a druhý skúšaného. Tento „skúšajúci" by mal v hre skúsiť odhaliť pomocou obzvlášť ťažkých otázok všetky možné medzery vo vedomostiach až dovtedy, kým „skúšaný" môže aspoň napoly obstáť. Aj keď sa „skúšaný" v tejto simulovanej situácii dopustí chýb, nie je to problém, pretože ešte má príležitosť doplniť si medzery vo vedomostiach, aby to nakoniec pri premiére klaplo na prvý raz.

Nevzdávajte sa ani, ak vám k takémuto cvičeniu chýba vhodný spoluhráč. V takom prípade môžete pri nácviku skúšky jednoducho prevziať obidve úlohy a **skúšať sa sám.** Nech už postupujete akokoľvek, ak sa budete takto pripravovať, dostavíte sa na skúšku o to pokojnejší, o čo dôkladnejšie ste v simulovanej situácii vyskúšali skutočný stav svojich vedomostí. Verte tomu, že nie nadarmo sa hovorí: „Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku!"

Ako postupovať na skúške

1. Ak sa už skúška začala, ostaňte pokojný a pri písomnej skúške si najprv urobte prehľad o otázkach.

2. Potom začnite odpovedať na tie najľahšie otázky, potom na tie, na ktoré môžete odpovedať po krátkom uvažovaní, a nakoniec na skutočne najťažšie.
3. Týmto postupom si zabezpečíte, že – pod tlakom času nebudete musieť nechať niektoré ľahké otázky nezodpovedané len preto, že ste sa zahrýzli do ťažšej úlohy. Možno si myslíte, že takýto postup – najprv ľahké potom ťažké je jasný. Ale nie je tomu tak. Zo skúsenosti viem, že táto chyba sa vyskytuje dosť často.
4. Postarajte sa aj o to, aby vám nakoniec ostalo dosť času na prečítanie a opravu eventuálnych chýb. Niektoré chyby sa dajú ľahšie spoznať v kontexte.
5. Vyvarujte sa predovšetkým chýb zo zbrklosti, lebo väčšina chýb pochádza z nepozornosti, a mohli by ste sa im vyhnúť.
6. Ak počas skúšania niečo neviete, nie je to dôvod k panike. Nik nie je vševediaci. Často sa stáva, že vám príde na um správna odpoveď o chvíľu neskôr, alebo sa naskytne iná možnosť riešenia. Správna odpoveď vás môže napadnúť aj v súvislosti s odpoveďou na iné otázky.

Ak by ste chceli použiť zvádzajúcu **možnosť odpísať** od suseda, myslite na to, že aj on sa môže dopustiť chýb. Nemeňte svoje vlastné poznatky len preto, že zistíte, že váš sused má iné riešenie ako vy. Mal by to byť pre vás len dôvod ešte raz zvážiť vlastný výsledok. V pochybnosti dôverujte radšej vlastnému presvedčeniu.

Ak aj niekedy na skúške prepadnete, nie je to ešte dôvod k zúfalstvu. Naopak – môže to byť dokonca aj veľmi užitočné, ak z takéhoto nezdaru vyvodíte správne závery a na budúce skúšky sa pripravíte dôkladnejšie. Čas skúšok sa totiž nekončí so záverom školského roka alebo vzdelávania. V živote treba prestáť mnoho skúšok a s pribúdajúcim vekom sú dokonca ešte ťažšie. Buďte teda „vždy pripravení“.

ZHRNUTIE

1. Príprava rozhoduje v 90 % o tom, ako dopadne skúška. Dôležité preto je pripraviť sa čo najlepšie. Najlepšia príprava sa začína už na vyučovaní.
2. Na vyučovaní a bezprostredne po ňom robte si starostlivo poznámky, ktoré vám podstatne uľahčia prípravu na budúce skúšky.
3. Nepripravujte sa na všetky témy skúšky rovnako intenzívne, ale si stanovte priority. V učive sú vždy niektoré časti dôležitejšie a menej dôležité časti.
4. Začnite zavčasu s prípravou a prestaňte sa deň pred skúškou učiť, pretože v opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo, že nastane takzvané ekforické brzdenie a nespomeniete si na nič.
5. Zachovajte si pred skúškou svoj obvyklý životný štýl, pretože každá zmena vás stojí energiu a stupňuje nervozitu.
6. Strachu zo skúšky sa dá zbaviť tak, že si zachováme obvyklý životný rytmus a pestujeme napríklad šport, ideme do kina a podobne. Okrem toho tu môžu byť užitočné i niektoré homeopatické preparáty, nie však chemofarmaceutické utišujúce prostriedky, pretože syntetické výrobky predlžujú čas reakcie. Najvhodnejší prostriedok na oslobodenie od strachu je však autohypnóza, technika, ktorú sa možno naučiť za jeden deň!
7. Napodobňujte skúškovú situáciu pred skúškou sám alebo s partnerom, pričom hráte úlohu skúšaného, a to dotiaľ, kým nedokážete odpovedať aj na tie najchúlostivejšie otázky „skúšajúceho“.
8. V písomnej skúške by ste v odpovediach nemali postupovať chronologicky, ale najprv riešiť najľahšie, potom stredne obtiažne a nakoniec ťažké úlohy, aby ste zbytočne nestrácali čas.
9. Krátko pred koncom prípravy sa odporúča ešte raz prejsť všetkými otázkami a odpoveďami a prípadné chyby opraviť.
10. Ak vás pokúša možnosť odpísať od suseda, myslite na to, že aj iní sa môžu mýliť.
11. Ak niekedy aj neuspejete, nedajte sa znechutiť, v budúcnosti sa pripravte lepšie.

Kapitola 10

Čítajte rýchlejšie

Staré príslovie hovorí: „Cvik robí majstra." Mnohí študujúci by sa mohli podstatne rýchlejšie učiť, keby boli schopní rýchlejšie čítať. Pre rýchlosť čítania však existujú určité fyziologické hranice: Maximálna rýchlosť čítania je ohraničená tzv. recepčnou kapacitou očí počas určitej časovej jednotky. Kapacita mozgu naopak je skoro neobmedzená, takže v prvom rade ide o to, aby sme odbremenili oči. Kvôli nesprávnym čítacím návykom musí oko pri čítaní vykonávať veľmi ťažkú prácu. Pomocou nových metód čítania sa dá táto záťaž značne znížiť.

Periférne čítanie

Kto číta pomaly, stráca drahocenný čas. A čím menej energie vynaložíme na vlastné čítanie, tým viac času nám ostane na učenie. Aby sme čítali rýchlejšie, musíme sa vzdať metódy čítať slovo za slovom. Je oveľa racionálnejšie obsiahnuť pohľadom celé slovné skupiny. Mali by sme byť schopní celý riadok zachytiť troma pohybmi očí. Ak to budete chvíľu skúšať, zistíte, že riadok možno rozdeliť na 2 vizuálne polovice.

Aby ste si nacvičili tento spôsob čítania, zoberte si nejakú staršiu knihu a rozdeľte si strany dvoma zvislými čiarami na 3 stĺpce. Potom **začnite s nácvikom rýchleho čítania.**

1. Svoj pohľad pritom upriamte nie na prvé slovo daného riadku, ako ste to robili doposiaľ, ale pokúste sa zachytiť svojím pohľadom celý prvý úsek riadku.
2. Tým istým spôsobom prečítajte druhý úsek, potom tretí úsek a ideme na nový riadok. Keď zvládnete tento postup (zvyčajne je to až potom, keď uvedeným spôsobom budete čítať niekoľko dní), môžete pokročiť ešte ďalej.

3. Skúste postupovať tak, že s čítaním začnete tam, kde prvá kolmica pretína riadok. Potom pohľad preneste tam, kde druhá čiara pretína riadok. Ľahko zistíte, že aj dvoma očnými pohybmi môžete obsiahnuť celý riadok.

   Samozrejme, že to chce trochu cviku. Ak ste doteraz čítali 1 riadok priemerne na 9 krát (tj. vaše oči sa 9x fixovali), pri periférnom čítaní stačia na začiatku 3 a neskôr iba 2 očné pohyby na prečítanie celého riadku.

   Pochopiteľne však, že pri nácviku tejto pre Vás novej metódy čítania **musíte vytrvať.** Starý návyk pomalého čítania musíte nahradiť novým, a to nejaký čas trvá.

   Asi po troch mesiacoch sa vyvinie periférne čítanie do tej miery, že na obsiahnutie riadku stačí iba jeden pohľad. Aby sme si túto schopnosť vypestovali, rozdelíme knižné strany iba jednou kolmicou v strede a upriamime pohľad len na stred riadku.

   Je jasné, že táto metóda čítania fantasticky odbremení očné svaly, a pritom sa dá ľahko osvojiť. Čítať riadok v troch etapách (a neskôr v dvoch) môže vlastne každý, ak sa to bude vedome usilovať naučiť. Takto môžete jednoducho zredukovať záťaž svojich očí o 1/2 až 2/3 bez toho, aby ste sa preťažili alebo ohrozili príjem informácií.

   Pokúste sa niekedy cvičiť periférne čítanie na základe nasledujúcich slov, respektíve slovných skupín.

	Počet písmen
Otec	4
Slovo	5
Spolok	6
Autobus	7
Kalendár	8
Trolejbus	9
Inštalatér	10
Stupňovanie	11
Kulturistika	12
Vydavateľstvo	13
Predstavovanie	14

Telefónny zoznam	15
Hudba k ohňostroju	16
Poľnohospodárstvo	17
Poskytnúť prvú pomoc	18
Žiak písal svoje úlohy	19
Vypnúť elektrický prúd	20
Predávame knihy a noviny	21

Rýchle čítanie zvyšuje rýchlosť vnímania

Veľkou výhodou rýchleho čítania je, že automaticky zvyšuje rýchlosť vnímania. To znamená, že pri vedomom rýchlom **čítaní sa aj učíme rýchlejšie.** Rýchlejšie prijímame učebný obsah študovanej látky. To opätovne stupňuje výkon čítania. Dokonca možno povedať, že s pribúdajúcou rýchlosťou čítania sa zlepšuje aj schopnosť pochopiť učenú látku.

Je to spôsobené tým, že jednotlivé učebné jednotky prebiehajú pred naším duševným zrakom rýchlejšie, a tým sú prehľadnejšie. Po trojmesačnom tréningu periférneho čítania možno pohodlne prečítať 200 stranovú knihu za 2 hodiny. Okrem toho je tento spôsob čítania **aj menej namáhavý** ako bežný spôsob pomalého čítania slova za slovom.

Rýchle čítanie zlepšuje schopnosť koncentrácie, vnímania a vyjadrovania

Je dokázané, že rýchle čítanie zvyšuje schopnosť koncentrácie, pretože čitateľovi pritom neostáva jednoducho príležitosť myslieť na niečo iné. Časom sa schopnosť koncentrácie na základe tréningu čítania značne zvyšuje.

Neskôr uvidíte, že táto metóda vám poskytne aj ďalšiu výhodu, rýchle čítanie totiž značne zlepšuje schopnosť vyjadrovania. Vašu slovnú zásobu si rozširujete **omnoho rýchlejšie,** ako pri bežnom čítaní.

Zároveň sa trénuje aj pamäť, **najmä ak si zvyknete** po dočítaní knihy ešte raz premietnuť jej obsah a ujasniť si zvlášť

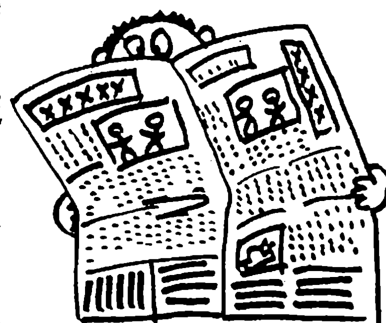
dôležité výpovede. Zamyslite sa nad významom týchto výpovedí pre váš vlastný život.

A toto nie je jediná prednosť rýchleho čítania. Ďalšou výhodou je, že týmto spôsobom môžete v rovnakom čase vnímať omnoho viac údajov v učebnej látke. Okrem toho vám táto metóda umožňuje usporený čas využiť na dôkladné spracovanie učiva. Uvedomte si totiž, že skutočná hodnota vedomostí spočíva jedine v ich praktickom využití.

Čítajte aktívne, nie pasívne

Dodržujte nasledujúce pravidlá:

1. Prispôsobte rýchlosť svojho čítania práve čítanému textu a jeho významu. V cestnej premávke tiež nemožno jazdiť vždy najväčšou rýchlosťou, ale treba sa riadiť pravidlami cestnej premávky.
2. Prv, než začnete čítať nejakú knihu, **dôkladne preštudujte jej obsah.** Už pritom môžete zistiť, že niektoré kapitoly, nie sú také dôležité, a že tu a tam, môžete text preskočiť. Uvádzaný obsah skúmajte ako labužník jedálny lístok a starostlivo si vyberte len to najlepšie. Aj keď máte úmysel celú knihu prečítať, takto získate presný prehľad o tom, čo sa kde nachádza. Často stačí, ak si pri menej dôležitej kapitole prečítate iba jej súhrn. Ušetríte pritom čas a ste stále v problematike.



3. Už predtým ale, ako začnete analyzovať obsah knihy, si položte otázku: *Čo vlastne od tejto knihy očakávam? Čo by som si mal obzvlášť všimnúť?*
   Takto sa z pasívneho prijímateľa stane aktívny čitateľ a váš záujem i radosť z práce narastú! Nakoniec za týchto predpokladov je podstatne jednoduchšie rozlíšiť dôležité od nedôležitého, pretože už zhruba viete, čo hľadáte.
4. Rovnako sa odporúča **pozorne si prečítať úvod** knihy, pretože takto sa zoznámite so zámermi autora. **Aj zoznam literatúry** na konci knihy je často doslova náleziskom pokladov. Niekedy narazíte v zozname literatúry medzi málo zaujíma-

vými knihami aj na dôležité pramene, ktoré môžu byť pre vás veľmi užitočné.

5. Ak študujete nejakú knihu, mali by ste si po každej kapitole utvoriť krátky súhrn a ešte raz všetko, čo sa vám zdá dôležité, zrekapitulovať. Ešte lepšie je označiť si na okraj všetky zaujímavé a dôležité pasáže. Takto zvýraznené miesta možno podľa potreby z knihy vypísať, alebo pri opakovaní prejsť ešte raz týmito miestami, aby ste si takto osvojili komprimovaný súhrn textu.

Na tomto mieste však nechceme predbiehať, a prv ako sa zoznámite s najúčinnejšími technikami – čítania, budeme sa zaoberať najrozšírenejšími handicapmi čítania.

Najčastejšie chyby pri čítaní

1. *Hláskovanie slov*

Väčšina z nás sa ešte v škole učila čítať slovo písmenko po písmenku. Nevedome si mnohí ľudia zachovávajú tento zvyk celoživotne, namiesto toho, aby čítali slová ako celok.

2. *Čítanie slova za slovom*

Tento spôsob čítania predstavuje oproti spôsobu čítania písmenko po písmenku už určitý pokrok, predsa je však veľkou záťažou pre oči, a je pomalé. Už i nepatrným nácvikom môžete za podivuhodne krátky čas zachytiť pohľadom celé slovné skupiny, čím vlastne značne odbremeníte svoje oči.

3. *Polorečˇ*

Každý spôsob polореči, či je to pohyb pier, šepkanie alebo len myšlienkové nemé čítanie, viaže rýchlosť čítania na naše tempo hovorenia. Pretože môžeme podstatne rýchlejšie čítať ako písať, predstavuje motorická reč alebo polorečˇ nepotrebné spomalenie rýchlosti čítania. Od motorickej reči alebo poloreči sa pri čítaní možno odučiť tak, že si medzi pery vložíme papier, ktorý stláčaním zabráni každému pohybu.

4. *Pohyby sprevádzajúce riadky*

Ak ukazovákom, ceruzkou alebo iným predmetom doprevá-

dzame každý jednotlivý riadok, samozrejme tak v značnej miere spomaľujeme rýchlosť čítania.

5. *Dvojnásobné alebo trojnásobné čítanie*

Niektorí čitatelia sa neustále vracajú pohľadom o niekoľko slov naspäť, hoci už dané miesto raz alebo i častejšie čítali. Stáva sa to najmä vtedy, keď sme nesústredení a potom hľadáme súvislosť s textom.

6. *Príliš časté fixovanie*

Ako už bolo spomenuté, musia naše oči pri čítaní slova za slovom fixovať nový riadkový segment priemerne deväťkrát na riadok. Malým nácvikom možno ľahko znížiť počet fixačných bodov na 2 a s trochu väčším tréningom dokonca na 1. Čítanie by sme nemali začínať prvým slovom riadku a skončiť posledným. Ak začneme druhým slovom a skončíme predposledným, bez zbytočnej námahy automaticky uvidíme aj prvé a posledné slovo. Zníženie počtu fixačných bodov nielen podstatne zvýši rýchlosť čítania, ale súčasne aj odbremení vaše očné svaly.

7. *Náhlivé čítanie*

Mnohí ľudia si zamieňajú rýchle čítanie s náhlivým čítaním. Rýchle čítanie, ak ho používame správne pôsobí upokojujúco.

Avšak akonáhle zbadáte, že ste vnútorne nepokojný, mali by ste rýchlosť čítania znižovať dovtedy, až kým opäť nečítate bez nervozity. Ak však váš nepokoj neustupuje, odporúča sa prečítať niekoľko riadkov knihy metódou pomalého čítania slabiky za slabikou. To vás za dve minúty ukľudní.

8. *Nediferencované čítanie*

Väčšina ľudí riadi svoju rýchlosť čítania nie podľa čítaného textu, ale číta všetko – bez ohľadu na to, či je to vedecká rozprava, román alebo športové správy v novinách – rovnakým tempom. Tajomstvo rýchleho čítania spočíva okrem iného v tom, že rýchlosť čítania **regulujete podľa stupňa obtiažnosti** textu. To znamená, že ľahké texty čítate rýchlo a ťažké pomalšie. Je to logické, pretože pochopenie zložitej problematiky je prirodzene časovo náročnejšie, ako čítanie spoločenskej rubriky v novinách.

Rýchlosť čítania určuje náročnosť textu

Podľa druhu a stupňa obtiažnosti textu je vhodná vždy iná metóda čítania.

○ *Orientačné čítanie*

Táto metóda slúži na to, aby sme prebehli textom a pritom si všímali len podstané veci. Týmto spôsobom napr. hľadáme dôležité miesta v knihách, skúmame text, či je vhodný pre naše zámery, alebo sa pokúšame zistiť, o čo vlastne v texte ide. Prednosť tejto metódy spočíva v tom, že si chránime pamäť od nepotrebného balastu a všímame si len to, čo je skutočne dôležité. Pri orientačnom čítaní možno prebehnúť až 250 slov za minútu.

○ *Normálne čítanie*

Pri normálnom čítaní môžete prečítať cca 180 slov za minútu. Pri tejto rýchlosti je možné bez námahy vnímať text so všetkými podrobnosťami, samozrejme, pokiaľ sa v ňom nevyskytnú nejaké zložité technické problémy alebo matematické vzorce, výpočty a podobne.

○ *Dôkladné čítanie*

Pri takomto čítaní prečítame za minútu asi 100 slov. Takouto rýchlosťou čítame texty, v ktorých sa podrobne hovorí o jednom predmete. Toto tempo by ste mali dodržiavať aj keď napríklad čítate cudzojazyčnú knihu. Len vtedy čítajte text dôkladne, ak chcete získať niečo nové.

○ *Intenzívne čítanie*

Toto tempo je vhodné, ak čítate mimoriadne náročný text, zaoberajúci sa napríklad vedeckými, technickými, filozofickými, právnickými alebo matematickými problémami. Táto rýchlosť dosahuje asi 25 slov za minútu.

Už za týždeň zdvojnásobíte svoju rýchlosť čítania

Ak ste už trošku trénovali a zbavili ste sa spomenutých chýb pri čítaní, nebude pre vás problém čítať normálny text rýchlosťou 500 až 700 slov za minútu. Necvičený čitateľ zvládne len 100 až 200 slov za minútu.

Už za 2 hodiny môžete, ak ste dostatočne intenzívne trénovali, zdvojnásobiť svoju rýchlosť čítania. A práve tak si môžete tento program rozdeliť na celý týždeň. Potom už potrebujete na nácvik len 5 minút denne.

ZHRNUTIE

1. Za 2 hodiny môžete zdvojnásobiť svoju rýchlosť čítania, ak sa oslobodíte od najväčšieho handicapu čítania – nemej motorickej reči.
2. Už za 3 mesiace môžete svoje tempo čítania strojnásobiť, ak sa oslobodíte od všetkých ďalších, tu opísaných handicapov čítania a trénujete periférne čítanie.
3. Rýchle čítanie stupňuje schopnosť koncentrácie, posilňuje chápavosť a zlepšuje pamäť.
4. Za pomoci techniky periférneho čítania môžete prečítať napr. za 2 hodiny 200 stranovú knihu.
5. Čas ušetrený rýchlym čítaním by ste nemali využiť výlučne na to, aby sme zvyšovali penzum čítania, ale tiež na to, aby ste látku dôkladnejšie spracovali.
6. Po každej kapitole knihy by ste si mali jej obsah v krátkosti vybaviť ešte raz.
7. Najzávažnejšie handicapy čítania sú: písmenkovanie, čítanie slova za slovom, motorické nemé čítanie, pohyby, ktorými doprevádzame riadky, dvojnásobné alebo trojnásobné čítanie, časté fixovanie, náhlivé čítanie, nediferencované čítanie.
8. Rozoznávame 4 rýchlosti čítania: orientačné čítanie t.j. cca 250 slov za minútu; normálne čítanie t.j. približne 180 slov za minútu; starostlivé čítanie t.j. približne 100 slov za minútu; intenzívne čítanie t.j. približne 25 slov za minútu.
9. Akonáhle sa oslobodíte od všetkých handicapov čítania, môžete čítať približne 500 až 700 slov za minútu.

Kapitola 11

Najlepšie metódy učenia sa

Učenie sa v spánku

Táto metóda je známa od roku 1936, keď sa v tlači písalo o istej hollywoodskej herečke, ktorá sa svoju úlohu naučila doslova v spánku. Našla pokračovateľov a krátko na to vznikol celý rad inštitútov, kde si bolo možné túto metódu osvojiť.

Niektoré výsledky boli skutočne také senzačné, že vedci predpovedali novú epochu učenia sa. Po istom čase sa však prejavili aj nepríjemné vedľajšie účinky tejto metódy. Hoci sa pokusné osoby učili v spánku pod kontrolou, vo fáze bdelosti boli nervózne a podráždené a museli tento spôsob učenia sa prerušiť. Kto však bol ochotný zmieriť sa s vedľajšími účinkami, dosiahol skutočné dobré výsledky.

Počas druhej svetovej vojny použila túto metódu americká tajná služba na školenie svojich agentov. Ich špióni sa takto rýchlo naučili dialekty a zvyklosti tých oblastí, v ktorých mali byť nasadení a svoj fingovaný životopis. Ľudia s nadváhou pomocou spánkovej sugescie schudli. Istý malý chlapec sa naučil naspamäť za jednu noc štvorstranovú báseň. Známa televízna hviezda sa naučila týmto spôsobom za 10 nocí celkom dobre mandarínsku čínštinu, jeden z najťažších jazykov sveta. Po skončení experimentu sa zabávala v jednej televíznej show s čínskym konzulom plynulo v tomto jazyku. Aj pomočujúce sa deti pomocou spánkovej sugescie sa môžu oslobodiť od tohto ochorenia. Zo skúsenosti vieme, že táto metóda pomôže 70 – 80 % všetkých prípadov už za 3 dni zbaviť sa tohto onemocnenia. Ako to možno vysvetliť?

Na základe dlhoročných skúseností sa zistili tri základné poznatky o spánkovej sugescii:

1. Zapamätávanie učiva je možné aj v spánku.
2. Okrem učenia v spánku existuje v spánku aj možnosť silného ovplyvnenia emócií.
3. Vnímavosť podvedomia pri učení v spánku závisí od stupňa uvoľnenia sa spiaceho.

Učenie sa v spánku je jednoduché, ak rešpektujeme nasledujúce body:

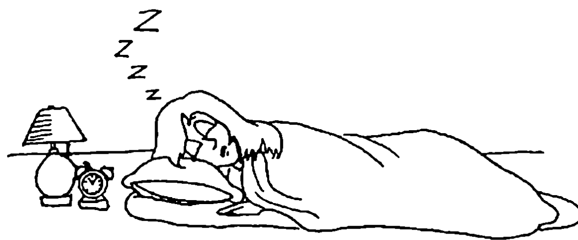
- Nesnažte sa o rýchle začiatočné úspechy, lebo priveľká snaha prekáža v docielení úspechu.
- Neočakávajte nič a spite, pokiaľ možno čo najuvoľnenejšie. Len v stave hlbokej relaxácie rozvíja podvedomie svoju recepčnú schopnosť naplno.
- Chráňte sa obzvlášť pred tzv. napätím z očakávania. Nemyslite na to, že sa teraz stane niečo zvláštne, nebuďte priveľmi zvedaví apod.

Je preto lepšie sa s novou technikou najprv všeobecne zoznámiť; napríklad zo začiatku si môžete vsugerovať vyššiu motiváciu a radosť z učenia. A tieto „našepkávania" nechajte na seba pôsobiť v noci 1 až 2 týždne.

Postupujte takto:

Zapnite automatiku magnetofónu tak, aby sa prehrávanie zaplo asi 10 minút po tom, ako zaspíte a bežal 1 až 2 hodiny. Pre tento účel môžete použiť aj tzv. nekonečnú pásku.

Najlepšie sa učíme v takzvanej **alfa-fáze** spánku. V tejto fáze má aktivita nášho mozgu frekvenciu 7 až 14 hertzov. Optimálne je 10,5 kmitov za sekundu. Je známe, že každý človek sa v priebehu noci nachádza v tejto fáze štyrikrát, no časový sled týchto fáz nie je zatiaľ jasný. Isté je, že jedna z týchto fáz začína 10 až 15 minút po zaspaní a že sa znovu nachádzame v tomto stave aj tesne pred normálnym, nie vynúteným prebudením.



Preto obidve tieto fázy tj. **krátko po zaspaní a tesne pred prebudením** sú veľmi vhodné pre spánkovú sugesciu. Trvanie jednotlivých alfa-fáz sa nedá presne predpovedať; trvajú 3 až 5 minút.

- V období učenia v spánku nepoužívajte alkoholické nápoje, pretože tieto silne redukujú schopnosť učenia sa.
- **Pri prvých pokusoch** s vyučovaním v spánku by nemali byť na začiatku učebné pasáže nahovorené na páske kratšie ako 3 a dlhšie ako 10 minút.
- Po počiatočnom návyku možno dĺžku pasáží zvýšiť až na 30 minút. K tomuto môžete pristúpiť ale až potom, keď dosiahnete dobré výsledky s krátkymi textami.
- Odporúča sa prehrávať si každý učebný text 3 noci po sebe. Môže sa totiž stať, že text na páske je dlhší ako alfa-fáza, a preto ho podvedomie nemusí celý zachytiť.

Motivovanie v spánku

Aby sme odstránili možnú počiatočnú nechuť učiť sa, alebo jej nedali možnosť ani vzniknúť, **na začiatku každej lekcie** učenia v spánku je vhodné pustiť si tzv. motivačnú pásku. Ak je odpor k učeniu sa obzvlášť veľký, každú učebnú pásku treba začať nejakou účinnou sugesciou. Môže to byť napr. takáto sugescia:

„Učím sa s radosťou. Som úplne uvoľnený a výborne vnímam učivo. Na všetko si môžem kedykoľvek spomenúť a teším sa zo svojho pokroku. Nič ma neznechutí. Tento učebný program úspešne ukončím. Som veľmi rád, že sa môžem takto ľahko a rýchlo učiť. A pritom sa aj dobre cítim."

Samozrejme, tento text by ste nemali jednoducho prevziať, ale prispôsobte si ho svojim potrebám. Formulujte ho vlastnými slovami, pretože podvedomie oveľa ľahšie akceptuje vlastné formulácie.

Tak napríklad Dr. Boris Sidis, profesor psychológie Harvardskej univerzity, učil svojho syna Billyho prostredníctvom sugescie v spánku. Účelom týchto sugescií bolo zistiť, ako je možné uvedeným spôsobom urýchľovať učebný proces. Na Sidiho vlastné prekvapenie sa ukázalo, že jeho syn sa učil nielen rýchlejšie, ale aj úplne bez námahy. Billy písal už ako trojročný na písacom stroji a ako štvorročný čítal a chápal učebnice. Už ako sedemročný mal za sebou niekoľko tried základnej školy, potreboval len 5 mesiacov na to, aby zvládol penzum všetkých ôsmich ročníkov.

Ako osemročný sa naučil za 6 týždňov celú učebnú látku vysokej školy, a ako jedenásťročný už prednášal na pozvanie Harvardskej univerzity a poukázal pritom na nezrovnalosti, ktoré podľa jeho názoru existujú v Einsteinovej teórii relativity.

Aj keď sa nechcete stať géniom, môžete využiť túto metódu na svoj prospech. Zvlášť nasledujúca varianta metódy spôsobuje bez väčších okolkov zrejmé zlepšenie pozornosti a učenlivosti.

Učenie sa pred spaním

Mnohí ľudia zistili, že sa obzvlášť dobre a rýchlo učia večer pred spaním v posteli. Túto individuálnu skúsenosť výskum skutočne medzičasom potvrdil. Kto sa učí raz denne, podrží si z toho asi 9 %, ak vzápätí robí niečo iné. Kto sa však učí večer a potom ide spať, **zapamätá si až 56 %** preberanej učebnej látky.

Tento dobrý výsledok dosiahnete len vtedy, ak sa nenútite k bdelosti, ale zaspíte, keď sa vaše oči zatvoria. Ale to neplatí iba pre večerné hodiny. Skutočne môžete rovnako dobré výsledky očakávať, ak cez deň po učení krátky čas spíte. Pritom dĺžka spánku nehrá žiadnu rolu a výsledky sú tiež uspokojivé, ak sa neuložíte k spánku bezprostredne po učení.

Zároveň sa zistilo ale aj to, že **spánok pred učením výrazne znižuje výkon** v učení. Čím kratšie je zdriemnutie pred učením, tým zreteľnejšie klesá schopnosť učenia sa. Až asi hodinu po prebudení sa tento efekt stráca.

Ak chcete tieto poznatky čo najlepšie využiť pre svoj prospech, mali by ste si zvyknúť učiť sa pred spaním, alebo po učení si trochu pospať.

Kombinované učenie sa

Ak musíte vo veľmi krátkom čase zvládnuť veľké množstvo učiva, potom by ste mali postupovať nasledovne:

1. Učte sa bezprostredne pred spaním.
2. Učte sa aj v spánku. Použite pri tom aj spánkové sugescie.
3. Asi hodinu po prebudení vedome vnímajte ešte raz učebnú látku.

Pri tomto počúvaní zistíte, že sa už viac nemusíte učiť. S učeb-

nou látkou ste sa už dôkladne zoznámili. V prípade potreby si už len doplníte eventuálne medzery a zopakujte jednotlivé asociácie.

Učenie sa v hlbokom uvoľnení

Metóda hlbokého uvoľnenia je príbuzná s metódou učenia sa v spánku. Má však tú výhodu, že ju môžete použiť kedykoľvek, teda nemusíte pri nej spať. Jej veľkou prednosťou je, že má príjemné vedľajšie účinky.

Po jej aplikácii sa cítite dokonca zotavený a svieži, ba i psychicky posilnený. Dôkladným uvoľnením celého tela môžete preto zvýšiť svoju vnímavosť. Pritom dbajte, aby ste neboli vyrušovaní. Telefón a domáci zvonček treba vypnúť a priestor trošku zatemniť. Pohodlne sa uložte na lôžko.

Ak chcete, môžete sa uložiť aj na podlahu. Začnite s nácvikom uvoľnenia (relaxácie):

1. Najprv svoje vedomie upriamte na pravú ruku a predstavujete si, že pravá ruka je ťažká. Bez námahy, ale neustále koncentrujte svoje vedomie na svoju pravú ruku a pociťujete, ako ruka oťažieva a oťažieva. Ruka je stále ťažšia a ťažšia, až kým nie je tento pocit celkom citeľný.
2. Potom urobte to isté so svojím pravým predlaktím, a potom s celým pravým ramenom. To isté urobte s celou ľavou rukou, potom s pravou nohou, potom s ľavou nohou, potom s podbruškom a potom s hornou polovicou tela a nakoniec s krkom a hlavou.
3. Jednotlivé časti tela postupne oslovujte, teda uvoľňujte si najprv telo. Nechajte ho aby postupne oťaželo, a potom tak isto aj malé svaly, oči a konečne partie okolo úst. Potom nechajte celkom oťažieť jazyk a uvoľnite sánku, aby sa zuby nedotýkali zubov.
4. Nakoniec sa venujte svojmu dýchaniu a pomaly ho prehlbujte. Toto všetko trvá asi 15 minút, a teraz by zapínacie hodiny mali zapnúť prehrávač s učivom.

V takomto relaxovanom stave vnímame učebnú látku ľahšie a rýchlejšie, predovšetkým však s príjemnými vonkajšími účinkami. Po učení budete úplne svieži a zotavení.

Na záver treba povedať, že ani táto metóda nie je zázračná. Ale pri jej právnom používaní môžete dosiahnuť veľmi dobré vý-

sledky. Táto metóda vám pomôže zlepšiť schopnosť učenia sa a vnímania.

ZHRNUTIE

1. Učenie sa v spánku po 2 až 3 týždňoch vyvoláva nervozitu. Ak sa zmierime s týmto vedľajším účinkom, čoskoro sa dostaví výsledok.
2. Pomocou spánkovej sugescie možno vyliečiť 70–80 % pomočujúcich sa detí, a to počas dvoch až troch dní.
3. V spánku možno prijímať nielen informácie, ale môžeme byť ovplyvnení aj sugesciami. Tieto sugescie nám môže dať niekto iný, alebo si ich môžeme dať sami. Účinok je ten istý.
4. Nesnažte sa o rýchle začiatočné úspechy, lebo sa stanete kŕčovito napätými. Je lepšie, ak si na začiatku celý týždeň dávate sugescie, podporujúce učenie sa, a to až dovtedy, kým si na túto metódu nezvyknete.
5. Učíme sa v spánku, predovšetkým v alfa-fáze, teda pri prúdovej frekvencii mozgu medzi 7 a 14 hertzami; optimálne je 10,5 hertzov.
6. Na začiatku by nemali učebné texty trvať dlhšie ako 3 až 10 minút a majú sa opakovať 3 noci za sebou.
7. Počas učenia sa v spánku by sme sa mali vyhnúť alkoholickým nápojom alebo aspoň poobede nepiť žiaden alkohol.
8. Učebnú motiváciu možno značne zvýšiť úmernými sugesciami v noci.
9. Čo sa učíme cez deň, z toho si zapamätáme po jednorazovom čítaní okolo 9 %. Čo sa však naučíme pred spaním, z toho si zachováme 56 %.
10. Najlepšie úspechy dosiahneme kombinovanou metódou. Pri tejto metóde sa učíme učebnú látku raz pred spaním, opakujeme ju cez rekordér raz alebo dvakrát za noc a potom ešte raz ráno, avšak najskôr o hodinu po prebudení. To obvykle stačí, aby sme látku týmto spôsobom zvládli.
11. Učenie sa v hlbokom uvoľnení ako obmena učenia sa v spánku je tiež veľmi účinná. Tu upriamujeme svoju koncentráciu postupne na všetky časti tela a dbáme pritom na rozsiahly stav uvoľnenia, v ktorom sme maximálne vnímaví.

Kapitola 12

Učenie sa v stave hypnózy

S hypnózou spájajú mnohí ľudia fantastické predstavy bez toho, aby tušili, že skutočnosť je v mnohom ohľade ešte fantastickejšia.

Každý človek má univerzálnu pamäť

Vieme, že každý človek má univerzálnu pamäť, a nie je schopný zabudnúť ani najmenšiu maličkosť. Nič, čo sa raz uložilo v pamäti, sa nestratí. To sa dá v hypnóze ľahko dokázať. Mal som raz pacienta, ktorý žil ako malé dieťa v Afrike, ale keď mal 3 roky, rodičia sa presťahovali do Nemecka. V bdelom stave si nemohol spomenúť na afrikančinu, ktorou kedysi veľmi dobre rozprával. V hypnóze však hovoril rovnako dobre ako kedysi a vôbec sa nezdalo, že medzitým ubehlo skoro 50 rokov.

V inom pokuse som jedného pacienta preniesol do raného detstva a on zažil ešte raz vo všetkých detailoch svoju návštevu v istom výletnom mestečku bývalej Nemeckej demokratickej republiky, ktoré odvtedy viac nevidel. Hoci vtedy mal len 2 roky, vedel presne udať, koľko schodov malo schodište vyhliadkovej veže. To ma zarazilo; vtedy totiž ešte nevedel počítať. Ani jemu to nedalo pokoja a podnietilo ho k tomu, aby opäť navštívil svoju vlasť a túto vyhliadkovú vežu. Tá stála neporušená, a na svoje počudovanie zistil, že k nej vedie 34 schodov, ako to tvrdil pred mesiacom v hypnóze. Vysvetlenie je jednoduché. Hoci ešte vtedy nemal ani potuchy o čísle 34, vo svojom podvedomí si uchoval, koľko krokov s ním urobil jeho otec na vežu. Až neskôr sa naučil, že tento počet sa volá tridsaťštyri, a preto ho mohol

presne uviesť. Že také „spätné prenesenie sa“ spočíva vskutku na vtedajšej rovine podvedomia, možno spoznať podľa toho, že hypnotizovaní ľudia robia tie isté pravopisné chyby ako v historickom reálnom čase a aj písmo má detské ťahy. A samotné písanie trvá tak dlho ako kedysi.

Môžeme vychádzať z toho, že naša pamäť uskladňuje presne všetky vnemy, nielen v hypnotickom stave, ale kedykoľvek a v každom stave. K tomu nepotrebujeme ani najmenšiu námahu. Preto reaguje naše podvedomie s nevôľou, ak sa snažíme „bubnovať“ starým spôsobom. Naša pamäť nerozlučne uskladnila všetky dáta už na prvý raz, a každé opakovanie je namáhavé a nudné. Práve kvôli tomu nezmyselnému opakovaniu vzniká dojem, že učenie sa je namáhavé a ťažké.

Ide o schopnosť vyvolať si obsah pamäti

Pri učení sa nie je dôležité samotné zapamätávanie, lebo aj keď si to neuvedomujeme, ono sa aj tak uskutočňuje samé o sebe bez námahy. Dôležitá je schopnosť rozpamätať sa, teda reprodukčná schopnosť. Jedine to je dôležité, aby sme si kedykoľvek mohli obsah pamäti bez námahy vybaviť.

Ako teda trénovať svoju reprodukčnú schopnosť?

Aj tento tréning môže byť ľahký a hravý, ak postupujeme správne. Správne postupovať znamená, že už na prvýkrát si učebnú látku predstavíme „obrazne“. Ako to urobiť?

- Preveďte praktický význam informácie do podoby obrazov. Ako sme si už totiž povedali, obrazy sú jazykom podvedomia!
- Ak si učebnú látku automaticky prekladáme do jazyka podvedomia, ono ho môže ihneď prijať v obraznej forme.
- Ak sa naučíte zvládať učebnú látku týmto spôsobom (t.j. ak sa naučíte učiť sa touto metódou), rýchlo zistíte, že samotné učenie je vlastne nadbytočné. Zistíte totiž, že na učebnú látku si môžete spomenúť hocikedy aj bez opakovania. A čo je najdôležitejšie u tejto metódy – že učenie sa týmto spôsobom spôsobuje učiacemu sa doslova radosť.

Ak ste napr. študent, môžete postupovať takto: Každé ráno si dáte takúto sugesciu:

„Dnes mi pôjde učenie ľahko; moja pamäť pracuje vynikajúco. V situáciách skúšky som pokojný a uvoľnený a dávam správne odpovede. Moje výkony sa zo dňa na deň zlepšujú, mám radosť z učenia."

Samozrejme, že to chce trochu cviku, tak ako všetko na svete. Pomocou autosugescie sa „dohodnete" so svojím podvedomím. Napr. na takomto postupe:

1. Zatvorte oči a pritom počítajte spätne od 10 do 1, a od čísla k číslu budete hlbšie a hlbšie upadať do stavu hypnózy.
2. Pri čísle jedna upadnete do stavu hlbokej hypnózy, a striktne uskutočníte myšlienkový rozkaz, ktorý ste si dali. Pomocou tejto jednoduchej formulky môžete dosiahnuť skutočne veľmi dobré výsledky.

Takto sa učíme bez námahy

Táto metóda bola mnohokrát úspešne vyskúšaná. Spomenieme tu práce dr. V. L. Rajkova, známeho ruského bádateľa v oblasti hypnózy. Robil napr. takéto experimenty: zhypnotizoval žiakov a vsugeroval im, že sú vynikajúci maliari, hudobníci alebo vedci, a študenti si týmto spôsobom rýchlo rozvíjali schopnosti, ktoré by si inak vôbec, alebo len s veľkou námahou mohli rozvinúť. Žiaci v hypnotickom stave sú schopní dosiahnúť také výkony, ktoré by inak nezvládli. Ak takého žiaka prebudíme z hypnózy, spomínané schopnosti zostávajú sčasti zachované. Týmto spôsobom vznikli napr. obrazy, za ktoré sa žiaci nemusia hanbiť ani pri porovnaní so slávnymi umelcami.



Podobné úspechy zaznamenal dr. Rajkov i u hudobníkov. Tu sa žiakovi prehrá platňa s vynikajúcim interpretom a potom v hypnóze dostane pokyn, že to hral on sám. Potom si žiak sadne k svojmu hudobnému nástroju a hrá dotyčnú skladbu. Väčšinou po krátkom čase ovláda celú skladbu naspamäť a hrá absolútne majstrovsky.

Týmto spôsobom možno účinne vypomôcť pri tréme z verejného vystúpenia alebo pri znížených výkonoch. Dokonca aj veľký

Rachmaninov mal trému z verejného vystúpenia a iba pomocou hypnózy sa z toho dostal.

Raz dr. Rajkov nechal hrať študenta šach proti bývalému ruskému svetovému majstrovi v šachu Michalovi Talovi, a samozrejme, že žiak po niekoľkých ťahoch bol úplne porazený. Potom dal žiakovi v hypnóze sugesciu, že on je niekdajší nebohý americký šachový majster Paul Murphy. To stačilo, aby dosiahol, že študent v nasledujúcich troch partiách vynikajúco hral a v tretej partii dosiahol dokonca remízu.

Aj študenti, ktorí neustále robili chyby v matematických úlohách, v hypnóze vyriešili dané úlohy absolútne bezchybne, a to za polovičný čas. Záverom možno povedať, že hypnóza môže byť cesta, ktorá nielen podstatne uľahčuje učenie sa, ale predovšetkým zvyšuje z neho radosť.

Takto to robili aj študenti, s ktorými som dlhodobo spolupracoval. Mohli si dať prostredníctvom určitého vyvolávača posthypnotické rozkazy. Študenti si dali za týmto účelom v samohypnóze nasledujúcu sugesciu:

„Vždy, keď zvieram palec, prostredník a ukazovák svojej ľavej ruky, som ihneď optimálne vnímavý a môžem si presne spomenúť na všetko, čo potrebujem. Koncentrujem sa výlučne na to, čo počujem a nedám sa ničím rozptýliť. Moje výkony sa budú zlepšovať."

Pomocou týchto trikov nemuseli byť celý čas v hypnóze, a dosiahli optimálny výsledok jednoduchým stlačením prstov.

Ako sa ukázalo, pomocou hypnózy si možno zvýšiť aj sebavedomie a motiváciu, alebo aj odstrániť nechuť z učenia sa. Sugescie umocňujú schopnosť učenia sa a pozornosti, úmerne tomu zvyšujú radosť z učenia sa a tým ho pozitívne ovplyvňujú.

ZHRNUTIE

1. Každý človek má univerzálnu pamäť; čo sa raz uskladnilo, nemôže byť zabudnuté. Musíme sa nielen učiť, ale aj spomínať si na naučené.
2. Pri učení sa nie je najdôležitejší príjem informácie, ale tréning reprodukčnej schopnosti. Dôležitá je schopnosť vedieť si vždy vybaviť všetky „údaje“.
3. „Jazyk“ podvedomia je obrazný. Preto by sme mali automaticky prekladať všetky učebné obsahy do jazyka obrazov, aby sme tak uľahčili podvedomiu zaobchádzanie s nimi.
4. Autohypnóza má ten istý účinok ako hypnóza navodená iným. Experimenty ukázali, že pomocou autohypnózy aj výkonne slabší študenti môžu byť úspešní.
5. Pod vedením dr. Rajkova boli do hypnózy uvádzané celé skupiny žiakov a dostávali sugescie, že sú vynikajúcimi vedcami, maliarmi alebo hudobníkmi. Tým sa odhaľujú dovtedy skryté talenty a už za 3 mesiace podávajú žiaci vo vybranej oblasti špičkové výkony.
6. Aj strach z verejného vystúpenia a strach zo skúšky možno pomocou hypnózy a autohypnózy odstrániť.
7. Predovšetkým radosť z učenia sa možno stupňovať v hypnotickom stave účinnými sugesciami.
8. V hypnóze alebo autohypnóze sa možno dohodnúť so svojím podvedomím na určitom vyvolávacom signále. Ak zaznie tento signál, reaguje podvedomie automaticky dohodnutým spôsobom. Ak má signál význam „uskladniť“, podvedomie hneď ako dostane signál, uskladňuje všetky informácie, ktoré k nemu dôjdu.
9. Hypnóza je veľkou pomocou pri nechuti učiť sa, ktorá je dnes tak veľmi rozšírená. Človek by aj niečo chcel vedieť, ale nie je ochotný pre to niečo aj urobiť. Pomocou hypnózy možno zvyšovať nielen motiváciu, ale aj schopnosť učenia sa, pozornosť a výkon v učení.

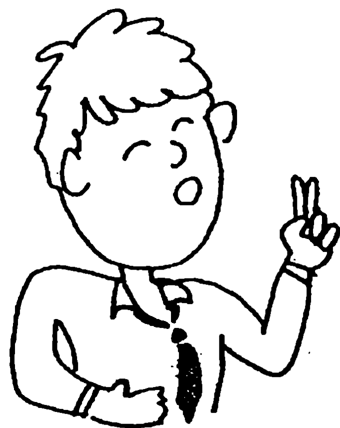
Kapitola 13

Učenie sa v hladine théta

Objavte svoju kreatívnu fázu

Každý človek sa krátko pred zaspaním a bezprostredne po prebudení nachádza v stave medzi bdelosťou a snom. Mnohí vedci a umelci tvrdia, že v týchto okamihoch bdelého snenia sú mimoriadne kreatívni. Celý rad diel a vedeckých objavov vďačí za svoju existenciu tejto obzvlášť kreatívnej fáze, ktorá sa opakuje každý večer a každé ráno.

Žiaľ, väčšina ľudí každé ráno ihneď príde o tento dar, pretože sa rýchlo zobudia a tak preskočia túto fázu. Pritom by sa v tejto fáze medzi spaním a prebudením mohli ľahko vyriešiť zdanlivo neriešiteľné problémy. Nielen mnohí vedci, psychológovia ale aj praktici, umelci, laici, technici atď. skúmali túto fázu a zistili, že je mimoriadne vhodná na učenie sa. Zdá sa, že v tejto fáze bdelého snenia, za normálnych okolností dominujúca ľavá polovica mozgu so svojím logickým spôsobom práce, odovzdá kontrolu pravej polovici mozgu s jej intuitívnym a viac emocionálnym spôsobom práce. Pritom odpadajú blokády myslenia sami od seba, myseľ sa uvoľňuje, a nachádzajú sa úplne nové riešenia.



Tréning pomocou biofeedbacku

Mnohí výskumníci hľadali spôsob, ako dosiahnuť túto fázu bdelého snenia nezávisle od spánku. Napr. už dlho je známe, že jogíni tento stav rýchlo dosiahnu pri meditácii a môžu v ňom zotrvať

celé hodiny. Dokázal by ale aj bežný jedinec dosiahnuť tento stav bez dlhého tréningu? A mohol by v ňom zotrvať tak dlho, aby využil jeho tvorivé prednosti? Výsledky experimentov prekvapili i skeptických vedcov, lebo skutočne **skoro každý človek** môže dosiahnuť túto fázu už po krátkom tréningu. Ako sa to dá? Umožňuje to nácvik **pomocou jednoduchého prístroja** využívajúceho biofeedback. Tento prístroj meria mozgové prúdy a meditujúci môže sledovať ich hodnoty na displeji. Tak môže kontrolovať svoj psychický stav a zistiť, aké myšlienky mu pomáhajú dosiahnuť želaný stav, a ako sa aj v tomto stave udržať. Napr. niekto si navodí tento stav spomínaním na poslednú dovolenku, iný spomína na svoje detstvo alebo na nejaké príjemné udalosti z predchádzajúcich rokov.

Prístroj mu oznámi, kedy dosiahne hladinu théta, lebo len v nej vzniká **schopnosť optimálneho učenia sa.** V tomto stave (hladine théta) kmitajú mozgové prúdy s frekvenciou od 4 do 7 kmitov za sekundu. Hoci schopnosť učenia sa je evidentne zvýšená už aj v hladine alfa, teda v oblasti 7-14 Hz, ale v tejto oblasti sa musí učebná látka ešte niekoľkokrát opakovať, aby sa bezpečne uložila. Naproti tomu v hladine théta často stačí iba raz prebrať látku. Zdá sa, že táto metóda umožňuje efektívne ukladať informácie priamo do podvedomia.

Ako pracuje „učiaci stroj"

Aby sa učiacemu maximálne uľahčila práca, boli vyvinuté „vyučovacie stroje" na rôznych princípoch od úplne jednoduchých až po zložité a drahé laboratória. Napr. na špeciálny prístroj spätnej väzby (biofeedback) je napojený magnetofón, ktorý prehráva cez slúchadlá ľubovoľný učebný program.

- Učenie začína tak, že sa napojíte na biofeedbackový prístroj a necháte bežať tréning théta. Toto nacvičujete dovtedy, kým nedosiahnete stav théta. Kto zvykne pravidelne meditovať, alebo pestuje jogu, ten sa naučí dosahovať tento stav už po niekoľkých dňoch, často dokonca už pri prvom pokuse.
- Biofeedbackový učebný prístroj je skonštruovaný tak, aby automaticky zapínal a vypínal prehrávač, vždy keď dosiahnete

stav théta. To znamená, že učiaci sa môže celkom koncentrovať na to, aby v sebe produkoval théta kmity a akonáhle to dosiahne, zapne sa prehrávač s naplánovaným učebným programom.

– Ak skĺznete opäť do fázy alfa, prístroj automaticky vypne učebný program. Takto je zabezpečené, aby ste sa stále učili vo vašej théta-fáze, a to nezávisle od dĺžky jednotlivých fáz.

Väčšina ľudí sa veľmi rýchlo naučí predĺžiť théta-fázy a mnohí po určitom tréningu môžu v tejto fáze zotrvať aj dlhšiu dobu. Dobrou pomôckou je aj vhodná hudba, pomocou ktorej si možno už dosiahnutú hladinu théta udržať skoro ľubovolne dlhú dobu.

Učenia sa v théta-fáze má viacero predností napr., že pri učení nie sme nervózni, že sa ľubovolne dlho môžeme učiť, že bez zmeny môžeme použiť v predaji dostupné učebné programy. Prakticky skoro každý môže pomocou biofeedbackového prístroja po určitom tréningu dosiahnuť hladinu théta a zotrvať v tomto stave ľubovoľne dlho. Takto máme k dispozícii metódu učenia sa, ktorá so sebou prináša všetky predpoklady, aby sme pri učení sa pocítili tak radosť ako aj zotavenie.

Práve opísaná učebná metóda je predmetom rozsiahleho výskumného programu viacerých vedeckých inštitútov, takže v dohľadnom čase možno rátať s novými zlepšeniami. Preto som vás už teraz oboznámil s jej prednosťami, kým vedci ešte pracujú na vylepšení posledných detailov.

Učenie pomocou „zrýchlenia“

Len kvôli úplnosti by som na tomto mieste rád spomenul ďalšiu učebnú metódu, jedinú, ktorá sa nedá naučiť. Aspoň sme doposiaľ nenašli nijakú cestu natrénovať túto schopnosť, ak ona nie je od prírody daná. Ide o schopnosť „zrýchlené“ texty bleskovo vnímať a v mozgu ich „stráviť“. Pritom ide o texty, ktoré boli nahrané normálnou rýchlosťou na magnetofónovú pásku alebo kazetu, avšak prehrávajú sa so zvýšenou rýchlosťou. Pritom v jednotlivosti sa nedá ničomu rozumieť; reprodukcia znie ako rýchlo prehrávaný zvuk k nejakému kreslenému filmu o myšiakovi Mickeym.

V skutočnosti nie je tak málo ľudí so schopnosťou bez námahy v mozgu „strávit" a ihneď rozumieť takéto texty prehrávané zvýšenou rýchlosťou. Keď americkí vedci náhodou narazili na túto schopnosť, najprv si mysleli, že tu ide o zvláštny rozmar prírody. Na počudovanie prieskumy u študentov ukázali, že skoro 12 % pokusných osôb vlastnilo túto schopnosť, pravdaže v rozličnom stupni.

Zistite, či máte túto schopnosť

Prirodzene, možno sa domnievať, že možno odskúšať túto schopnosť v praxi. Je možné učebné obsahy rýchlejšie vnímať? – Prax ukázala, že je to možné. Aj vy môžete ľahko zistiť, či disponujete touto schopnosťou.

Vnímajte ľubovoľný, neznámy text na magnetofónovej páske so zvýšenou rýchlosťou. Rýchlosť možete zvýšiť maximálne desaťnásobne, to znamená, ak ste urobili nahrávku rýchlosťou 3,5 m/min., potom môžete text prehrávať rýchlosťou 35 m/min. Väčšina ľudí, ktorá dokáže zrýchlenému textu porozumieť, si poradí maximálne so šesťnásobným zrýchlením. Desaťnásobne zrýchlenej reprodukcii rozumejú však len máloktorí.

Táto metóda by bola iste veľmi zaujímavá, keby sa dala natrénovať. Pre niektorých je určite zaujímavá. Spomíname ju na tomto mieste preto, lebo kto má túto schopnosť, môže uvedenú metódu kombinovať s inou, a pomocou nej v oveľa kratšom čase, ako iní ľudia, si môže osvojiť množstvo informácií.

ZHRNUTIE

1. Každý človek má každú noc rôzne théta-fázy. V théta-fáze stačí, ak si raz prejdeme učebnú látku, aby sme ju zvládli.
2. Ak chceme dosiahnuť túto fázu a udržať si ju ľubovoľne dlho, pomocou biofeedbackového prístroja si ju môžeme natrénovať, takže tento stav môžeme využiť aj cez deň na riešenie problémov alebo na učenie.

3. Existuje učebný stroj, ktorý automaticky zapína učebný program, akonáhle sa dosiahla želaná frekvencia od 4 do 7 Hz. Týmto spôsobom učiaci sa zachytáva informácie len vo fázach najväčšej vnímavosti. Tie informácie sa vedú rovno do podvedomia.
4. Pre túto metódu sú vhodné všetky učebné programy. Používame však špeciálny biofeedbackový prístroj a tiež si musíme nacvičiť schopnosť produkovať théta-vlny, aby sme si mohli tento stav čo najdlhšie podržať. Vlastné učenie sa prebieha automaticky.
5. Otestujte, či máte schopnosť učiť sa pomocou „zrýchlenia". V kladnom prípade ju využite; avšak naučiť sa ju nemožno.

Kapitola 14

Učenie sa „preťažením"

V posledných desaťročiach venovali vedci veľké úsilie výskumu činnosti obidvoch kortikálnych hemisfér mozgu. Aj keď je výskum mozgovej lateralizácie ešte relatívne krátky, získali celý rad principiálne nových poznatkov. Na základe týchto poznatkov bol navrhnutý úplne nový spôsob učenia sa.

Zistilo sa, že *ľavá mozgová hemisféra* kóduje podrobné informácie vo verbálnej forme, a tak analytickými krokmi dochádza k logickým záverom. Táto hemisféra dominuje skoro u všetkých pravákov a cca u 70 % ľavákov. Je sídlom rozumu a vedomia. Tu sa kontrolujú všetky činnosti, ktoré obvykle pripisujeme nášmu vedomiu.

Tu je uložené aj „aktívne rečové centrum", ktoré riadi a kontroluje činnosť hovorenia. Toto centrum prijíma a interpretuje aj grafické obrazy, teda aj písmená, respektíve slová.

Pravá mozgová hemisféra sa naproti tomu špecializuje na príjem a spracovanie akustických vnemov ako aj emocionálnych dojmov a priestorových vzťahov. Prichádza k záverom na základe neverbálnych informácii. Pracuje s intuíciou a pomocou obrazov, teda „jazyka" podvedomia. Existujúce informácie sa pokúša zhrnúť v určitej syntéze do uzavretého celku, respektíve pokúša sa pochopiť celok v jeho zmyslovej súvislosti.

V podstate obidve hemisféry prijímajú tie isté údaje, avšak spracovávajú ich úplne rozdielnym spôsobom. A aj výsledky tohoto spracovania sú často rozdielne. Je to, ako keby vedľa seba bežali dva rozličné počítačové programy a my by sme si mohli z ponúkaných alternatív vybrať tú najlepšiu. Často však pritom

vzniká situácia, že ponúkané možnosti riešenia si vzájomne protirečia. V tomto prípade víťazí síce obvykle ľavá hemisféra; ostáva však otázne, čo sa stane s nevyužitou druhou možnosťou riešenia.

V skutočnosti je aj pravá hemisféra nabitá emociálnou energiou, a preto chce presadiť svoje riešenie. Kto pozná tento nevedomý konflikt, môže energiu svojich emócií koncentrovať na uprednostnené riešenie a vyhnúť sa takto kolízii obidvoch navrhovaných riešení.

Vo väčšine prípadov ide o nevedomý proces. Uvedomujú si ho len niektorí ľudia a síce zvyčajne až večer pri retrospektívnom pohľade na deň **vo forme určitej sebaanalýzy** alebo psychohygieny. Pri takomto spätnom pohľade si ešte raz premietame pred očami udalosti dňa a skúmame, či sme sa správne rozhodli, či sme prijali správne riešenie, postoje atď.

Výskum ukázal, že logické myslenie je úzko viazané na ľavú hemisféru mozgu, zatiaľ čo intuitívne úlohy môžu byť zvládnuté výlučne pravou hemisférou. Pravá mozgová hemisféra nevie síce čítať ani písať, ale o to lepšie zachytáva priestorové štruktúry alebo funkcie. Tu sa uskutočňuje aj registrovanie a vyhodnocovanie akustických vnemov.



Ak teda chceme, aby pravá hemisféra spracovávala verbálny materiál, aby sme zvýšili efektívnosť učenia sa, bezpodmienečne musíme brať ohľad na jej zvláštnosti. Ak napríklad niekto monotónne rozpráva, aktivizuje sa len ľavá hemisféra. Avšak akonáhle sa verbálna informácia podáva citovo podfarbene, alebo rytmicky členene, toto značne zvýši účasť pravej polovice. Lebo „jazyk" pravej polovice nie je jazyk logiky, ale jazyk intuície a emócie.

Metóda preťaženia

Výsledky výskumu činnosti mozgových hemisfér viedli k vyvinutiu novej učebnej metódy. Táto sľubná metóda učenia spočíva v originálnej finte. Na to, aby informácie prenikli kritickou kontrolou ľavej hemisféry používa jednoduchý trik. Ľavú hemisféru

jednoducho „preťažíme“ sledom nezmyselných úloh, za ktoré necenzurujúca pravá hemisféra nie je zodpovedná. Potom už len potrebujeme pravej hemisfére dodať požadované informácie. Takto sa ich obsah môže bez zábran ukladať do pamäti, a čo je ešte dôležitejšie, aj hocikedy vyvolať.

Ako sa to robí v praxi?

1. Učiaci sa pokúša sledovať rýchly sled náhodne vybratých čísel. Pritom už nemôže vedome vnímať informácie z iného zdroja, pretože jeho pozornosť je viazaná.
2. Vybraté čísla sa prehrávajú do pravého ucha stereo slúchadlom (pretože pravým uchom prijímané informácie sú privádzané do ľavej hemisféry mozgu a naopak, ľavému uchu prehrávané informácie sa dostávajú do pravej mozgovej hemisféry). Účinok možno ešte trochu zvýšiť, ak sú čísla nahrané s trochu vyššou hlasitosťou, takže sa im automaticky venuje viac pozornosti.
3. Na druhom uchu, teda na ľavej strane sa prehráva pre pravú hemisféru vlastný učebný program. Používajú sa stereo slúchadlá, aby sa na každej strane mohol počúvať iný program.
4. Program na pravej strane sa nahráva trošku tichšie, ale predsa natoľko hlasno, aby tento bolo jasne a bez námahy počuť. Príslušné informácie však sotva alebo vôbec vedome nevnímame.

Týmto spôsobom sa dajú naučiť omnoho rýchlejšie nielen jazyky, ale aj programy pre odnaučenie sa fajčenia a sugescie pre schudnutie si nájdu cestu do podvedomia. Táto metóda sprostredkuje cestu k podvedomiu a v bdelom stave je vždy naporúdzi.

Technické predpoklady

Aby sme sa vyhli nedorozumeniam, uvádzame ešte raz krátke zhrnutie:

- Potrebujete 2 prehrávače a jedno stereo slúchadlo. Cez pravé ucho prehrávate s ľahkou zvýšenou hlasitosťou ľavej hemisfére jednoduchú logickú úlohu, ako napríklad sled svojvoľne vybratých čísel a týmto blokujete cenzúrovú inštanciu vedomia.

- Cez ľavé ucho trošku tichšie prehrávate pravej hemisfére ľubovoľnú učebnú látku, a síce tak, že jej ešte môžete jasne a bez námahy rozumieť. Adekvátne učebné obsahy tečú pritom nepozorovane do podvedomia.

Táto metóda sa prirodzene hodí aj pre psychoterapeutické účely, napríklad ak chceme naprogramovať nové spôsoby správania sa alebo ak chceme odstrániť existujúce psychické problémy a blokády. Možnosti tejto metódy sú mnohoraké.

Iná varianta

Namiesto zdĺhavého opakovania náhodne usporiadaných čísel možno použiť napínavú rozhlasovú hru alebo vhodnú hudbu. Je potrebné upozorniť ale na jednu zvláštnosť tejto metódy. Niekedy sa stane, že aj účastník, ktorý touto metódou dosahuje vo všeobecnosti dobré výsledky, z času na čas môže mať deň, kedy je jeho vnímavosť narušená. Nasledujúceho dňa je však zrazu všetko opäť v poriadku. Napriek tomu pokladajú odborníci túto metódu za veľmi perspektívnu a mohla by výrazne zjednodušiť učenie sa.

Učenie metódou „preťaženia" sa hodí pre všetky učebné programy. Nevyžaduje si ani nijaké zvláštne technické zariadenia. Ani zo strany učiaceho sa nie je nutný zvláštny tréning. Zdá sa, že pomocou tejto metódy sa môžeme skutočne učiť veľmi ľahko.

ZHRNUTIE

1. Obidve kortikálne hemisféry sú nositeľmi diametrálne odlišných funkcii a zároveň pracujú od seba nezávisle.
2. V ľavej mozgovej hemisfére, ktorá dominuje u všetkých pravákov a u 70 % ľavákov, je uložené aktívne „jazykové centrum", ktoré riadi a kontroluje rečovú činnosť.. Tu je aj sídlo rozumu a logického myslenia. Ľavá hemisféra kontroluje i všetky činnosti, ktoré pripisujeme nášmu vedomiu.

3. Naproti tomu, pravá mozgová hemisféra registruje a spracúva akustické podnety, ako aj emocionálne dojmy a priestorové štruktúry a funkcie. K záverom sa dostane na základe neverbálnych informácii, pracuje intuitívne a v jazyku obrazov, v „jazyku" podvedomia.
4. Kritickú kontrolu ľavej hemisféry možno prerušiť jednoduchým trikom tak, že ju „preťažíme" sledom nezmyselných úloh, takže iné informácie môžu pritekať bez prekážky do pamäťového systému pravej mozgovej polovice.
5. Pre ľavú mozgovú hemisféru sa vedú príslušné informácie od pravého ucha a naproti tomu pravá mozgová hemisféra dostane svoju pracovnú látku cez ľavé ucho. Prostredníctvom stereo slúchadla takto možno simultánne obidvom hemisféram prehrávať rôzne učebné programy.
6. Mozog môže súčasne prijímať 2 učebné programy. Za týmto účelom prehrávame ľavej hemisfére cez pravé ucho príjemný ľahký program, zatiaľ čo pravú polovicu zamestnávame cez ľavé ucho programom, s prekážkami blokujúcimi učenie.
7. Ako zdanlivý program pre pravé ucho možno použiť s úspechom hudbu podľa Lozanova. (Bližšie o tom pozri v prílohe.)
8. Potrebujeme len 2 kazetové rekordéry a jedno stereo slúchadlo. Celé potrebné technické vybavenie je cenovo ľahko dostupné.
9. Program určený pre ľavú hemisféru by mal byť relatívne hlasno hraný, zatiaľ čo program pravej polovice by mal byť nastavený len tak, aby sme ho bez námahy rozumeli.

Kapitola 15

Učenie sa vyučovaním

Táto metóda je veľmi obľúbená. Na učenie jazykov je síce menej vhodná, ale pre osvojenie každej inej látky je skutočne ideálna. Učenie sa vyučovaním je asi najlepšia metóda učenia, ktorá bola dosiaľ objavená. Mnohí ľudia ju používajú už mnoho rokov. Dá sa použiť na zvládnutie rôznych oblastí ľudského poznania. Žiadnou inou metódou nezískame lepší prehľad o nejakej novej oblasti. Touto metódou môžete obsiahnuť až také informácie, že v rozhovoroch budete môcť udiviť dokonca aj expertov.

V prvom rade si treba osvojiť látku

V čom vlastne táto metóda spočíva? Je to jednoduché a zároveň aj veľmi náročné. A síce – učebnú látku musíte tak dôkladne spracovať, až ju môžete vyučovať! To sa uskutočňuje na viacerých stupňoch:

1. Kúpte alebo si požičajte všetky bežne dostupné knihy o študovanej problematike. Zožeňte si jednoducho všetko, čo o tom existuje. Pýtajte sa každého, koho stretnete, či nepozná nejakú zaujímavú knihu o danej téme, alebo či nepozná niekoho, kto sa touto oblasťou zaoberá.
2. Spracujte všetky zhromaždené knihy, odborné časopisy a články a rátajte s tým, že musíte prečítať v priemere asi 40 až 80 kníh a 50 až 300 článkov.
3. Aby ste pracovali čo najracionálnejšie, mali by ste ovládať techniku rýchleho čítania. Rýchle čítanie možno pokladať za základný predpoklad pre celé učenie sa, pretože rutinné práce zaberajú mnoho času. Týmto spôsobom po práci večer môžete prečítať 1 až 2 knihy alebo 10 až 20 článkov. Pritom

si podškrtnete všetko, čo vás zaujíma, a síce kolmou čiarou od začiatku až po koniec.
4. Vyhľadajte príslušné odborné semináre k vašej téme a uvedomte si, že pri starostlivom výbere ide prakticky len o 3, 4 semináre, ktoré by ste mali bezpodmienečne navštíviť. Počas seminárov by ste si mali zapnúť kazetový nahrávač, aby ste sa doma mohli ešte raz s látkou oboznámiť. Písomne by ste mali zachytiť len to, čo sa vám zdá skutočne dôležité.
5. Pri každej príležitosti hľadajte odborníkov v danej oblasti. Po každom dôležitom rozhovore si poznačte najzaujímavejšie výpovede. Nespoliehajte sa na to, že si všetko zapamätáte. Staré vnemy sú totiž často veľmi rýchlo prekryté novými.
6. Ak ste si všetko dôležité zaznamenali alebo podškrtli, potom si materiál okopírujte, poznačené pasáže vystrihnite a nalepte osobitne podľa tém alebo čiastkových oblastí na papiere formátu A4. Samozrejme môžete použiť aj bielu zadnú stranu nepotrebných tlačív.
7. Potom svoj materiál systematicky usporiadajte a vyhotovte zoznam obsahu. V budúcnosti môžete podľa tohto obsahu aj nový materiál ľahko usporiadať, čím ste dosiahli i optimálne členenie danej témy.
8. Ak ste týmto spôsobom usporiadali celý materiál, ešte raz si ho súvisle prečítajte a znovu všetko odpíšte.

Staňte sa expertom vo svojej oblasti

Uvedomte si, že študovanú tematickú oblasť ste týmto spôsobom prepracovali päťkrát, a síce:

1. pri prvom čítaní a podčiarkovaní;
2. pri vystrihovaní;
3. pri nalepovaní;
4. pri zostavovaní obsahu;
5. pri opätovnom prepracovaní a konečne pri odpisovaní.

Teraz ste už dosiahli požadovaný stav vedomostí a môžete konzultovať s každým expertom v danej oblasti a pritom svoje vedomosti neustále rozširovať. Samozrejme, musíte sa teraz sta-

rať o to, aby ste boli vždy informovaní o najnovších poznatkoch.

Ak sa obzriete späť, uznáte, že ste vykonali pekný kus práce. Táto práca vám spôsobila radosť, lebo ste sa nemuseli drieť, a napriek tomu svoju oblasť už skutočne dobre ovládate. Táto metóda je síce časovo veľmi náročná, ale nevyžaduje nijaké bifľovanie.

Potešiteľný vedľajší produkt metódy

Ako vedľajší produkt svojej práce môžete použiť takto zostavený rukopis aj na semináre alebo prednášky o svojej novej odbornej oblasti. Aj vysoké školy, početné inštitúcie, zväzy a mnohé iné organizácie sa neustále zaujímajú o nových perspektívnych špecialistov. Pre vás to znamená sotva nejakú veľkú záťaž, lebo materiál máte hotový. Treba ho už len prispôsobiť danej situácii.

Napr. o svojej špeciálnej oblasti môžete napísať aj knihu. Pre knihy platí to isté, čo som už povedal o seminároch a prednáškach. Nakladateľstvá neustále vyhľadávajú zaujímavé témy a skutočne dobrých spisovateľov, ktorí nielen ovládajú svoju tému, ale sú schopní sa aj pútavo vyjadrovať. Aj pre knihu už máte hotový materiál v surovom stave a môžete ho v tejto forme predložiť vydavateľstvu.

Konečný rukopis by ste mali pripraviť ale až vtedy, ak nájdete nakladateľstvo, ktoré sa o tému zaujíma, pretože každé nakladateľstvo má celý rad prianí, ktoré by ste mali splniť. Inak by ste museli svoj rukopis doplňovať a viackrát prepisovať. Nová kniha skoro vždy musí zapadnúť do nejakej edície a musí byť prispôsobená štýlom a rozsahom tomuto rámcu.

Ako som už na začiatku povedal, táto metóda si vyžaduje skutočný záujem o vec, ale dôkladnejšia cesta ako táto neexistuje. Okrem toho spôsobuje radosť a možno mať z nej i príjemné „vedľajšie efekty“, takže vám túto metódu môžem len odporučiť.

ZHRNUTIE

1. Táto metóda vás nielen zbaví akéhokoľvek bifľovania ale privedie vás do stavu dokonalého zvládnutia látky. Zdá sa, že nijaká iná metóda to tak dokonale nedokáže. Táto metóda si nevyžaduje nijaké náklady ani tréningový program. Má však jednu nevýhodu, je časovo veľmi náročná. To však vysoko vyvážia jej pozitívne vedľajšie efekty, a okrem toho je lacná a vždy funguje.
2. Pri „učení sa vyučovaním" by ste mali podľa možnosti preštudovať všetky dostupné odborné publikácie a absolvovať aj niekoľko seminárov, ktoré sa zaoberajú danou problematikou. Taktiež by ste sa mali skontaktovať s odborníkmi v danej oblasti. Až potom zhromaždený materiál dôkladne vyhodnoťte.
3. Všetky dôležité pasáže textu okopírujte, vystrihnite a systematicky zoraďte. Nalepte ich na papier formátu A4 a usporiadajte podľa logického členenia. Potom urobte obsah, prípadne aj potrebné registre – vecný a autorský.
4. Takto si pripravíte rukopis, ktorý môžete použiť ako podklad pre semináre a prednášky, ktoré v budúcnosti môžete robiť.
5. Okrem toho ste si starostlivo zhromaždili veľmi cenný materiál, na základe ktorého sa dá napísať aj knižný rukopis, ktorý môžete ponúknuť na vydanie niektorému vydavateľstvu.
6. Najdôležitejší efekt tejto metódy je však v tom, že ste si veľmi detailne a i obšírne naštudovali a spracovali zvolenú oblasť ľudského poznania.
7. Takto sa skutočne môžete stať expertom v akejkoľvek oblasti, ktorú si zvolíte. Z vašej strany to teraz vyžaduje iba úsilie, aby ste s danou problematikou nestratili kontakt.

Kapitola 16

Metóda imaginácie

Učenie sa pomocou imaginácie nie je vlastne samostatnou štúdijnou metódou. Pravdepodobne ale je najdôležitejšou súčasťou každej učebnej metódy. Nezdá sa Vám to paradoxné? O čo vlastne ide? Učenie sa imagináciou znamená previesť abstraktné obsahy do konkrétnych obrazných predstáv, to znamená, preložiť ich do do „jazyka podvedomia". Takéto obrazy sa totiž lepšie uchovávajú v pamäti a dajú sa aj ľahšie vyvolať.

Poznal som jedného spisovateľa (medzitým už zomrel), ktorý uverejnil 182 kníh a v jednom rozhovore mi povedal, že nevie vôbec písať (čo samozrejme netreba brať príliš doslovne). On sa vraj len meditatívne uvedie do uvoľneného stavu, predstavuje si obrazne myslené osoby a prizerá sa, čo sa deje. Takto videný dej potom už len napíše, a to je celá práca. Tým sa stal známym a slávnym.

Tak sa učíte presviedčať

Imaginácia je metóda, ktorá je obzvlášť vhodná k príprave na dôležitý rozhovor, pojednávanie alebo prednášku. Pri nej má človek možnosť „vypočuť si" v pokoji všetky protivníkove námietky a svoje odpovede si dôkladne vypracovať tak, že suverénne môže vyvrátiť každú možnú námietku.

Na tento účel je najvhodnejšia tzv. **technika stavebných blokov,** to znamená, že napríklad obchodnú prednášku si rozložíme do niekoľkých aspektov a potom pre každý aspekt hľadáme argumenty. Ďalej usporiadame všetky stavebné bloky alebo aspekty do organickej súvislosti a dovtedy cibríme prednášku, kým nie je dokonalá.

Takto budete po každej stránke dokonale pripravení. Budete pripravení aj na situácie, ak počas prednášky budete prinútení otázkami a námietkami zmeniť poradie bodov, alebo jednotlivé body i celkom vynechať. Pretože všetky stavebné bloky máme neustále pred duševným zrakom, je zaručené, že nezabudneme na nič podstatné. Okrem toho budete mať pripravené v pohotovosti i tie najpádnejšie argumenty.

Ako si pomôcť k úspechu

Pomocou techniky imaginácie si môžete zabezpečiť aj zážitok úspechu. Ako sa to robí? Predstavte si svoj úspech. Úplne naživo. Stále znovu a znovu si predstavujte, že vnútorné javisko opúšťate vždy ako víťaz alebo aspoň ako neporazený.

Podvedomie nerozlišuje tieto zdanlivé úspechy od skutočných úspechov a každý úspech registruje ako skutočný. A tu vznikne spätná väzba. Privedie vás to do stavu, že **vaša vnútorná istota porastie** a celkom prirodzene sa dostavia aj skutočné úspechy. Princíp, že jeden úspech má za následok ďalší úspech, sa uplatňuje aj vtedy, ak spočiatku ide len o vnútorný zážitok z úspechu, teda, ak ide len o úspech vo Vašej predstavivosti.

Zvyšujte svoju výkonnosť

Metóda imaginácie má široké možnosti použitia, dá sa napr. aplikovať aj v oblasti športu alebo umenia. Týmto spôsobom môžeme nacvičovať i hudobné dielo alebo zlepšiť techniku hry. Pritom hráme dielo najprv z nôt, až kým ho neovládame. Potom nahráme vlastnú hru na kazetu, uvoľníme sa a počúvame nahrávku a počas imaginácie sami hráme.

Kto kladie na svoju hru vyššie nároky, ten si samozrejme môže nahrať aj interpretáciu špičkového hudobníka a pri imaginácii si predstavovať sám seba. Pre podvedomie to je veľmi dôležité, pretože takto sa posilňuje vaša predstavivosť aj prostredníctvom sluchu. Z toho podvedome vzniká viera, že sme to dokonale zvládli. Takýto postup výrazne **podporuje rast vašej výkonnosti,** a tým sa v značnej miere priblížite k svojmu vzoru. Pritom nie je podstatné, či skutočne hráte, alebo sa iba „vidíte“

hrať vo svojej fantázii, keď si celý priebeh predstavujete. Je však dôležité dať hru do spojitosti so sebou samým.

Táto technika má veľký význam aj pre rôzne druhy športu. Istý majster v streľbe na asfaltové atrapy hovoril, že na súťaži v „technike predlžovania času“ použil takúto variantu imaginácie. Jednoducho si predstavil, že atrapa pomaly priletí do streľného poľa akoby vo „zväčšovacom skle času“, a on celkom pokojne môže zacieliť, aby zasiahol atrapu presne vo vrcholovom bode jej dráhy. Okrem toho atrapu si aj predstavoval značne zväčšenú, takže mohol jasne rozoznať všetky podrobnosti. Tak mal dosť času na to, aby správne reagoval – tzn. úplne presne triafal cieľ.



Podobne môže postupovať aj hociktorý žiak. Postačuje ak si predstaví, že sa celkom pokojne a dôkladne pripraví na prácu, a práve tak pokojne bude písať úlohu, a ihneď si spomenie na všetko podstatné a všetky otázky správne vyrieši.

Rovnako i študent si môže predstaviť, ako mu profesor gratuluje po zloženej skúške k jeho dobrým výkonom, alebo ako po dobre zloženej štátnici dostane diplom.

Takáto predstava vyvoláva pozitívny účinok, ktorý netreba podceňovať. Žiaľ, schopnosť živej predstavy medzi dospelými nie je príliš rozšírená. Pritom každé dieťa si dokáže celkom bez problémov všetko bezprostredne predstaviť v podobe obrazov. Dokonca by sa dalo povedať, že dieťa si nedokáže obrazne si niečo nepredstaviť práve preto, lebo všetko, čo počuje, ihneď pred sebou „vidí“, aj keď nevie čo je imaginácia. Práve z tohoto dôvodu treba k výchove malých detí pristupovať veľmi zodpovedne. (A práve táto schopnosť zvýšenej imaginácie a sugestibility je jedným z dôvodov, prečo svedectvá malých detí nemôžu mať právnu váhu.)

Cena za istý úspech

Za všetko v živote treba platiť, a teda aj dosiahnutie úspechu pomocou imaginácie niečo stojí. Čo vás to bude stáť?

1. Chce to disciplínu a vytrvalosť. Žiaľ bez toho to nejde. Zvlášť musíte vyzdvihnúť pozitívnu predstavu, aby ste svojmu podvedomiu dokázali, že to myslíte vážne.
2. Preto musíte skutočne nasadiť všetky sily na uskutočnenie svojho cieľa. To možno dosiahnuť pravidelným opakovaním, predovšetkým však detailnou predstavou želaného konečného stavu.
3. Ani to ale samé o sebe nestačí. Musíte k tomu pridať silnú túžbu. Psychológ by povedal, že vaša imaginácia musí byť spojná so silnou emocionálnou angažovanosťou.
4. Jedine silná emócia totiž môže presvedčiť podvedomie. Čím silnejší je sprievodný pocit, o to rýchlejšie vám podvedomie pomôže dosiahnuť stanovený cieľ.

To však prirodzene neznamená, že stačí, aby ste si sadli a odovzdane čakali na dobrotivý osud. Nik vám želané veci len tak nehodí do lona. Nielen vo svojej predstavivosti, ale aj v realite, vo svojom každodennom živote musíte urobiť všetko, čo je v našich silách, aby ste dosiahli to, čo ste si zaumienili.

Ak si želáte vyhrať prvú cenu v lotérii, potom musíte k tomu prispieť aspoň tak, že si kúpite žreb. Okrem toho vám však môže imaginácia prostredníctvom intuície pomôcť, aby ste si vybrali správny žreb.

Nezabudnite „spolupôsobiť"

K takým predstavovaným situáciam môžu tiež poslúžiť aj imaginárne rozhovory, nakoľko sa dá ľahšie spojiť silný pocit s daným obrazom predstavy.

Ak napríklad „vidíte" pomocou imaginácie, že ste zložili skúšku, tak porozprávajte aj svojmu duchovnému partnerovi, čo všetko ste preto urobili a ako dôkladne ste sa pripravili. Potom sa ponorte hlboko do pocitu vďačnosti za to, že ste prácu doviedli k želanému úspechu a že ste to dokázali.

Nezabudnite si nielen pripraviť imaginárne predstavy, ale ich aj skutočne uskutočniť. Inak by ste sa totiž ocitli v situácii roľníka, ktorý si stanovil presný plán výroby a predstavil si, čo

kam musí zasiať, aby plán splnil, ale potom nezasial vôbec nič. Samozrejme, že potom nebude ani nič žať.

Cvičte svoju imagináciu

Dobrý tréning predstavivosti je, ak si dôkladne obzrieme nejaký predmet, potom ho odložíme, a potom si ho predstavíme pred svojím vnútorným zrakom do najmenších detailov. Nič si z toho nerobte, ak sa vám to hneď nepodarí. Opakujte toto cvičenie dovtedy, kým ho nezvládnete. V nácviku pokračujte dovtedy, kým svojím duchovným zrakom skutočne neuvidíte celkom jasne každú maličkosť, každú líniu a každú farbu.

Časom by sa mal tento postup pre Vás stať automatickým návykom, takže všetko, čo budete počuť alebo čítať, by ste mali ihneď a ľahko premieňať do obrazov predstáv tak, ako to robí dieťa. Časový odstup medzi vynorením sa pojmu a jeho premenou na obraz predstavy by nemal trvať dlhšie ako pol sekundy. Vyžaduje si to však dlhšie a pravidelné cvičenie, aby sme zosynchronizovali vynorenie sa pojmu a jeho premenu na predstavu.

Aj známy zakladateľ sugestopédie dr. Lozanov vo svojej metóde učenia sa zohľadňoval význam imaginácie. Napr. pri vyučovaní cudzích jazykov dáva žiakom možnosť, aby premieňali každú vetu v predstave na pohyb alebo na držanie tela. To znamená: „Idem do záhrady“ si má žiak plasticky predstaviť vo svojej fantázii, teda ako ide do záhrady.

Vzhľadom na to, že učiaci sa týmto spôsobom je zároveň i konajúcou osobou, stupňuje dokonca i sebavedomie vo všeobecnej ctižiadostivosti. Metóda zároveň zohľadňuje ďalší dôležitý poznatok psychológie učenia sa, totiž, že opakovanie nejakého priebehu za jednu sekundu posilňuje aj asociačné spojenie obidvoch členov – napríklad nové slovo a význam, čím sa zvyšuje schopnosť spomínania.

Správna príčina navodí želaný účinok

Ak je náš cieľ rozumný a pohybuje sa v rámci možností a nepríeči sa ani prírodným zákonom, potom nie je možné, aby želaný

účinok nenastal, ak sme nasadili správnu príčinu. Akonáhle už roľník zasial, vzápätí sa začne proces rastu, to je zákon prírody.

Aj my sa môžeme spoľahnúť na platnosť tohto zákona. Kým však príroda potrebuje len málo času, a zrnko už aj začne klíčiť, my musíme dať životu viac času, aby sa začalo plniť to, čo si želáme. Aj keď väčšinou netrvá dlho, kým sa naše želania vyplnia. Ak sa však chcete stať napr. profesorom a nemáte ešte ani maturitu, potom si môžete vyrátať, že na uskutočnení tohto cieľa musíte pracovať niekoľko rokov. Usilovnosťou a vytrvalosťou sa však dá dosiahnúť temer všetko.

V žiadnom prípade by sme sa však nemali dať zaslepiť našimi želaniami. Čo to znamená? Aj k našim najvrúcnejším želaniam musíme mať dostatočne kritický postoj, aby sme mohli racionálne konať. Dôležité je, aby sme v rukách držali iniciatívu, teda aby sme vždy konali.

To si samozrejme vyžaduje, aby sme **mysleli dopredu.** Aby sme sa „preniesli“ do budúcej situácie a preskúmali, či má naše želanie opodstatnenie. A vybrať si správne, skutočne nie je jednoduché. Niekedy to môže byť aj veľmi nepríjemné, ak dostaneme, čo sme si želali. Napríklad mladý muž si môže želať nejaké dievča za ženu a nakoniec ju aj dostane. Ale vtedy zistí, že natrafil na tú nesprávnu, a tú správnu zmeškal. Preto sa odporúča, aby sme si nekládli celkom konkrétny cieľ, ale aby sme sa starali o správny chod vecí. Nemali by sme chcieť mať určitý dom, ale vytvoriť predpoklady na to, aby sme získali vyhovujúci dom.

V našich prianiach by sme mali zohľadňovať i záujem iných ľudí. Ak si napríklad mladý muž želá auto, mal by rozmýšľať nielen o tom, odkiaľ vezme peniaze na túto kúpu, ale aj na poistenie a benzín. Ďalej napr. či mu otec poskytne garáž atď., lebo inak naruší harmóniu rodinného života a týmto nevedome spôsobí rušivú príčinu, ktorá prirodzene vyvolá s rovnakou spoľahlivosťou i neželaný rovnako rušivý účinok.

Pomocou tvorivej imaginácie môžeme ovplyvniť nielen našu budúcnosť, ale do určitého stupňa **môžeme dokonca eliminovať i minulosť.** Samozrejme, čo sa raz stalo, už nemôžeme zmeniť, avšak môžeme poopraviť naše bývalé chybné správanie, ak ho spoznáme a utvoríme nové podmienky tak, aby minulosť

negatívne nevplývala na našu budúcnosť. Napr. ak človek v minulosti v určitom ohľade zlyhal, potom treba zmeniť správanie, podľa ktorého konal a nahradiť ho novým.

Imaginácia nemôže nahradiť konanie, avšak kombinácia oboch vedie neomylne k úspechu.

ZHRNUTIE

1. „Učenie sa prostredníctvom imaginácie" sa obzvlášť hodí na prípravu prednášky alebo iného vystúpenia, pretože si pokojne môžete pripraviť argumenty, ktoré by ste eventuálne mohli potrebovať.
2. Táto metóda je vhodná aj pre športovcov, hudobníkov, obchodných zástupcov, ap., pretože každý chce úspešne obstáť v situácii, ktorá je pre neho dôležitá. Je jedno, či ide o koncert, preteky alebo obchodné jednanie. Podstatné je, že svojmu podvedomiu môžte zadať týmto spôsobom program úspešnosti.
3. Pri použití tejto metódy záleží na tom, aby ste spred očí nestratili želaný cieľ.
4. Splnenie vašich prianí možno i urýchliť, a to tak, že spojíte predstavu o želanom konečnom cieli so silným pocitom vdačnosti za to, že ste cieľ konečne dosiahli.
5. V detailnom vykresľovaní si želaného stavu pokračujte dovtedy, kým sa nedostaví vytúžený výsledok. Dovtedy, kým nedosiahnete svoj cieľ. Väčšina vašich želaní sa splní, ak budete dôsledne na tom pracovať. Vytrvalosť prináša svoje ovocie, často skôr ako by ste to očakávali.
6. Cena za úspech prostredníctvom imaginácie sa volá: disciplína a vytrvalosť. Disciplína, pretože splnenie priania si musíte denne niekoľkokrát detailne vizuálne predstaviť. Vytrvalosť preto, lebo na dosiahnutí cieľa musíte vytrvalo pracovať až do konca.
7. Imaginácia sama osebe však nestačí. Musíte urobiť všetko, čo je vo vašich silách, aby ste cieľ dosiahli. Pamätajte na to, že ani v lotérii nemôžete vyhrať, pokiaľ si nezakúpite žreb.

Kapitola 17

SUGESTOPEDIA – alebo tzv. superlearning

Senzačné výsledky vo výučbe jazykov

Keď som v roku 1972 hospitoval u dr. Lozanova na inštitúte sugestológie a sugestopédie v Sofii, bol som presvedčený o tom, že jeho metóda za pár mesiacov obíde svet. Lebo to, čo som tam videl, bolo také senzačné, že by som tomu neuveril, keby som to sám nebol zažil.

Jednoduchí ľudia, ktorí zväčša nevedeli ani slovo z novej cudzej reči, sa za niekoľko dní tak dobre naučili cudzí jazyk, že sa mohli celkom plynule zhovárať. Pretože sám som niekoľko rokov bol tlmočníkom z francúzštiny, pozoroval som skupinu, ktorá sa chcela učiť francúzsky. Zažil som, že táto skupina sa už po dvanástich dňoch plynne rozprávala so mnou v novom jazyku. Po 23 dňoch sa vyučovanie pre túto skupinu skončilo, a žiaci za tú dobu obsiahli asi 2 300 slovíčok, ako aj gramatiku a naučili sa slovíčka používať v hovorových súvislostiach a zvratoch. Pritom denne mali iba 4 hodiny vyučovania – neuveriteľný zážitok, predovšetkým ak si uvedomíme, že 97 % učebnej látky sa stalo ich aktívnym jazykovým vlastníctvom.

Ak sa človek na takomto vyučovaní zúčastní ako návštevník, potom je trochu aj sklamaný, že vidí tak málo spektakulárneho. Účastníci zdanlivo len sedia v pohodlných kreslách a počúvajú hudbu. Len v pozadí hudby počúvajú vlastnú učebnú látku, a napriek tomu na konci vyučovania každý vie prakticky všetko.

Existujú aj iné intenzívne metódy, pomocou ktorých sa možno naučiť za deň do 100 slovíčok; ale zabúdame ich skoro tak rých-

lo, ako sme sa to naučili. Pomocou metódy dr. Lozanova je možné sa za deň naučiť až 1 800 slovíčok. Je to možné vďaka tomu, že miera spomínania u tejto metódy je neuveriteľne vysoká. Pritom vedecké pokusy ukázali, že hodnoty, ktoré dosiahol dr. Lozanov, nepredstavujú v žiadnom prípade hranicu, ale že sa teoreticky za hodinu možno naučiť až 500 slovíčok a za veľmi krátku dobu si osvojiť slovnú zásobu, ktorá obsahuje celkove asi 3 000 slovíčok cudzieho jazyka.

A k tomu nepotrebujeme ani zvláštne nadanie. Väčšina účastníkov na kurzoch dr. Lozanova sú obyčajní ľudia bez mimoriadnych schopností. Jeho metóda sa hodí nielen pre naučenie sa cudzieho jazyka, ale aj pre všetky vecné oblasti, ktoré sa dajú akusticky znázorniť, a to je skoro pri každom učení sa. Pomocou tejto metódy môžete úspešne zlepšovať svoje výkony v škole, povolaní a športe. Hodí sa i na odstránenie nesmelosti, zábran v reči, trémy z verejného vystúpenia a strachu zo skúšky, ako aj na zlepšenie techniky hudobníkov alebo k zvyšovaniu obratu u predavačov.

Ide o potenciál vášho podvedomia

Dnes už vieme, že podvedomie disponuje skoro neobmedzeným učebným a spomienkovým potenciálom. Pritom každý človek využíva v skutočnosti v priemere len 15 % percent svojej duševnej kapacity. To bolo východiskom pre výskumy dr. Lozanova.

Preto vyvinul metódu sugestopédie, ktorá v niektorých prípadoch môže zvýšiť ľudskú vnímavosť až 50 násobne. Ešte fascinujúcejšie však na tom je, že umožňuje akoby „učenie sa bez učenia sa“.

Tajomstvo tejto supermetódy spočíva v jednoduchom fyziologickom zákone, ktorý bol známy starým kultúrnym národom už pred tisíc rokmi, a síce v skutočnosti, že pri úplnom telesnom a duševnom uvoľnení v spojitosti s určitou hudbou možno vnímať bez námahy akýkoľvek učebný obsah a uskladniť ho v pamäti.

Fyziologické predpoklady metódy

Náš mozog produkuje bioelektrické prúdy, ktoré možno merať elektroencefalografom. Pritom rozlišujeme nasledovné frekvencie:

do 4 hertzov – vlny delta
4 až 7 hertzov – vlny théta
7 až 14 hertzov – vlny alfa
14 až 30 hertzov – vlny beta.

V stave bdelého vedomia prevládajú beta vlny. Ak sme úplne uvoľnení, ako napríklad pri dennom snení, nachádzame sa vo frekvenčnej oblasti alfa vĺn. V spánku sa vzájomne striedajú podla hĺbky spánku delta-, théta- alebo alfa vlny. Čím nižšia je frekvencia, tým ľahšie sa uskutočňuje príjem učiva. Pri vysokej frekvencii, aká je napríklad u rozčúleného človeka, môže dôjsť k úplnej blokáde vnímania i myslenia.

Čo z toho vyplýva? – Treba pri plnom vedomí dosiahnuť čo najnižšiu frekvenciu mozgových prúdov. Metóda dr. Lozanova prekliesnila cestu k tomuto cieľu. Možnosť, ktorú prv mali iba zázračné deti a výnimoční ľudia, má teraz každý.

Pozitívne vedľajšie účinky

Ešte pozoruhodnejšie sú však „vedľajšie účinky" tejto metódy. Stupňuje sa všeobecný pocit blaha, vegetatívne poruchy miznú, a osobnosť sa rozvíja. Dokonca aj vzťahy k iným ľuďom dostanú nový impulz.

Samozrejme, kritický rozum je náchylný pokladať toto všetko za nemožné. Avšak táto metóda je už roky vedecky overená a priniesla výborné výsledky. Medzitým sa učili touto metódou státisíce účastníkov z celého sveta – a všetci dosiahli trvalý pozitívny účinok.

Odstránenie učebných blokád

Táto metóda je úspešná preto, lebo odstraňuje učebné blokády ako strach, pocity viny, brzdenia a komplexy, a tým uvoľňuje prirodzenú schopnosť učenia sa človeka.

Ľudia so superpamäťou existovali v každom čase a vo všetkých kultúrnych oblastiach. Aj keď používané techniky boli veľmi rozdielne, išlo vždy o to isté. Ide o to, aby sme pomocou adekvátnych metód rozvíjali svoju schopnosť učiť sa, aby sme uvoľnili skoro neobmedzený potenciál nášho podvedomia. Samozrejme, že existujú ľudia, ktorí nemajú žiadne zábrany v učení sa a preto disponujú prirodzenými schopnosťami aj bez pomoci akýchkoľvek techník. Treba ale poznamenať, že takýchto ľudí je málo.

Uvoľnenie je alfou a omegou

V čom spočíva teda „Lozanovova metóda“, respektíve ktoré faktory sú smerodajné pre enormné stupňovanie schopnosti učenia sa a pozornosti, ktoré sa pomocou nej dajú vyvolať? Základné prvky metódy sú:

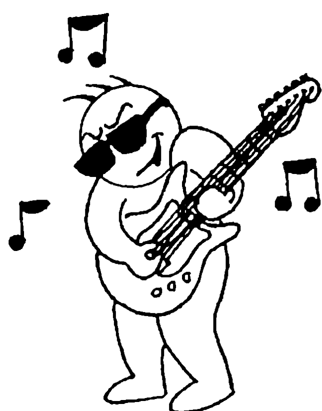
1. fyzické a psychické uvoľnenie;
2. špecifická sugescia učenia sa (afirmácia);
3. rytmické dýchanie;
4. vhodná hudba;
5. obmieňaný spôsob reči;
6. opakovanie látky a jej praktické premieňanie (hovorenie, písanie a čítanie).

Ak si bližšie prehliadneme metódu a jej prvky, pripomína nám táto kombinácia techniku indiánskych liečiteľov alebo kirgizských šamanov. Aj oni sa najprv prenesú do tranzu a stavu uvoľnenia. Potom pripravujú neustálym opakovaním sugescií to, čo má nastať. Zároveň s monotónnym vyslovovaním určitých formuliek sa zvyšuje rytmus dýchania. Dodatočne zaznie určitá hudba, štruktúra, ktorá vyplýva výlučne z narastajúcej a klesajúcej intonácie speváka. Výsledok je vyradenie bežného vedomia.

Správna hudba

Pre správny účinok hudby je rozhodujúca jej štruktúra a nie osobný vkus učeniachtivého poslucháča. Z výskumov hudby vieme, že určitý druh hudby spomaľuje telesné procesy a vyvoláva

tým stav uvoľnenia podobný stavu meditácie alebo hypnóze. Ide pritom vždy o hudbu v štvorštvrťovom takte, pretože srdcový rytmus sa snaží prispôsobiť rytmu, ktorý je veľmi blízky srdcu, teda spomaliť sa z prirodzeného rytmu 72 úderov za minútu na 60 úderov štvorštvrťového taktu, čo zodpovedá pulzu v pokoji. Tento kľudový typ pôsobí vhodne na celkový stav človeka.



Stres sa automaticky odbúra, stav človeka sa výrazne zlepšuje a medzi telom a duchom sa vyvíja nové spojenie, vzniká vyššie vedomie. Telo spotrebuje menej energie a tak ostáva väčšia časť tejto energie pre duchovnú prácu.

Je to ako na koncerte. Vieme, že nepotrebujeme vykonať zvláštny výkon; uvoľníme sa celkom jednoducho, a tešíme sa na umelecký zážitok a necháme sa hudbou celkom preniknúť a unášať. Celkom sa odovzdáme hudbe. V tomto stave samozabudnutia sme nanajvýš vnímaví a niekedy si to dokonca vyžaduje i námahu, aby sme sa opäť zorientovali v nám dôvernom svete a opäť sa vrátili do bežného všedného vedomia. Preto sa v tejto metóde spája učenie sa s prirodzenou radosťou detskej hry.

Dr. Lozanov používa celkom špecifickú hudbu, a síce väčšinou barokovú hudbu a vždy v štvorštvrťovom takte. Táto hudba umožňuje byť duchovne úplne uvoľnene bdelým a optimálne vnímavým. Možno povedať: Čím lepšie sa vie niekto uvoľniť, tým je jeho úspech v učení väčší a o to menej je potrebné opakovať učebnú látku. Ďalej nasleduje výpočet vhodnej hudby.

JOHANN SEBASTIAN BACH

1. Largo z koncertu pre flautu a sláčiky g mol (Spracovanie podľa zoznamu Bachových diel – ZBD** 1506 pre flautu, originál čembalo).
2. Largo z koncertu pre klavír a sláčikový orchester f mol (podla ZBD 1056).
3. Larghetto z koncertu pre hoboj, violu d'amore a sláčiky A dur (podla ZBD 1055).

*** ZBD – zoznam Bachových diel.*

4. Largo z koncertu pre čembalo sólo (podľa Vivaldiho) g mol (podľa ZBD 975).
5. Largo z koncertu pre čembalo sólo G dur (podľa ZBD 976).
6. Largo z koncertu pre čembalo sólo F dur.

GEORG FRIEDRICH HÄNDEL

1. Všetky dlhé vety z Concerti grossi pre sláčiky, op. 6, č. 1-12.
2. Všetky dlhé vety z Concerti grossi pre hoboj, op. 3, č.1-6. 3. Largo z koncertu č. 3 D dur (Hudba k ohňostroju).

GEORG PHILIPP TELEMANN

1. Largo z fantázií pre čembalo g mol.
2. Largo z koncertu pre violu, sláčiky a generálny bas G dur.

ANTONIO VIVALDI

1. Largo z diela „Zima", koncert č. 4 f mol zo „Štyroch ročných období" (op. 8).
2. Largo z koncertu D dur pre gitaru, sláčiky a generálny bas.
3. Largo z koncertu pre mandolínu, sláčiky a orgán, č. 1 C dur, Osobný zoznam (OZ) 134.
4. Largo z koncertu pre violu d'amore, flautu a sláčiky d mol, OZ 266.
5. Largo z koncertu pre flautu, sláčiky a generálny bas C dur, OZ 79.
6. Largo z koncertu pre violu d'amore, sláčiky a generálny bas d mol, OZ 287.
7. Largo z koncertu pre violončelo, sláčiky a generálny bas G dur, OZ 118.

Hudba by mala byť prehrávaná v tej hlasitosti, aby sme mohli jasne a bez námahy porozumieť učebný program. Je ďalej možné opätovne používať len určité obľúbené dielo, alebo viaceré diela v ľubovoľnom poradí meniť. Ak sa však používajú rôzne hudobné diela, odporúča sa striedavo prehrávať pokojnejšie diela so živšími. Hudba má síce pôsobiť upokojujúco, ale nie uspávajúco. Posledná časť hudobného sprievodu má byť obzvlášť živé dielo, ktoré pomáha rýchlejšie sa vrátiť do všedného vedomia.

Ak sme muzikoterapiu nechali na seba pôsobiť už dlhší čas,

potom nám stačí iba pár minút, aby sme pod vplyvom hudby vkĺzli do stavu uvoľnenia, ktorý je obzvlášť výhodný pre tento spôsob učenia sa.

Ak sme pre učenie sa objavili ideálnu hudbu, potom ju môžeme neustále prehrávať. Samozrejme takúto hudbu si môžeme nahrať na pásku, ak ovládame hru na nejakom vhodnom hudobnom nástroji. Skúsenosť ukazuje, že sláčikové nástroje ako čelo alebo husle vedú k najlepším výsledkom. Len takt by mal presne vyhovovať, pretože i pri učení sa, treba dýchať presne v takte.

Fyzické uvoľnenie

Najdôležitejším predpokladom pre optimálne učenie sa je stav skutočného uvoľnenia. Žiaľ, človek túto schopnosť uvoľniť sa s postupom civilizácie strácal, a preto si ju musí opäť a s námahou získať. Ten, kto sa chce pomocou tejto metódy učiť, musí byť schopný uvoľniť sa už v priebehu niekoľkých minút. Bez tohto predpokladu je metóda v svojom účinku silne ohrozená alebo úplne neúčinná.

Aby sa zabezpečil tento predpoklad, učia sa žiaci dr. Lozanova počas prvých štyroch dní kurzu správne sa uvoľniť. Z toho je jasné, aký význam sa pripisuje tomuto tréningu. Ja vám preto odporúčam, aby ste účinok tejto metódy neskúšali z falošnej ctižiadosti skôr, ako sa naučíte skutočne sa uvoľňovať.

Aby sme dosiahli uvoľnenie, zvlášť sa odporúča **uvoľňovací tréning** podľa Jacobsena.

Cvičenia sa začínajú uvoľnením dominantnej ruky, potom sa prechádza na uvoľnenie dominantného ramena, potom k nedominantnej ruke a tak ďalej, až kým nie je celé telo, oblasť za oblasťou úplne uvoľnené. Tieto cvičenia uvoľnenia neslúžia len na to, aby uvoľnili telo, ale aby z toho prameniaci stav uvoľnenia uľahčil kontakt s podvedomím.

Toto cvičenie trvá iba niekoľko minút, je však vo svojom účinku veľmi intenzívne. Mnohí účastníci hovoria potom o úplne novom telesnom pocite, alebo pociťujú v sebe neviazanú silu, akú nezažili už od svojho detstva.

Tieto uvoľňujúce cvičenia si môžete nahrať na pásku, potom počas cvičení si už len zapnúť magnetofôn a môžete si byť istí, že nezabudnete na žiadnu oblasť. Nájdite si pre toto cvičenie pohodlné miesto, kde by ste boli celkom nerušení a uvoľnite tesné oblečenie. Koncentrujte sa iba na danú telovú zónu a vedome vnímajte vznikajúce uvoľnenie.

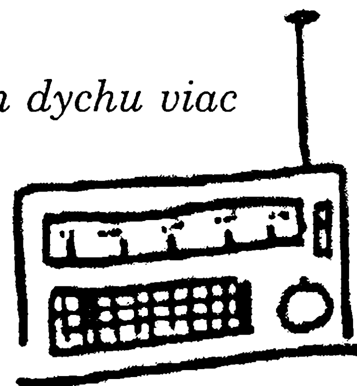
Text kazety pre uvoľňovacie cviky

Uložte sa celkom uvoľnene. Uvoľnite všetko, čo vás tlačí a urobte si úplné pohodlie.

Nadýchnite sa celkom pomaly a hlboko; a počas výdychu pociťujete, ako vzniká uvoľnenie vo vašom tele. Nadýchnite sa opäť celkom pomaly, potom si dajte pokyn:

„Uvoľniť sa!“

Uvoľnite sa a pociťujte, ako sa pri každom dychu viac a viac uvoľňujete. Vaše svaly a nervy sú celkom uvoľnené a úplne relaxované. Cítite sa príjemne.



A teraz podľa možnosti veľmi silne napnite prsty na nohe a zohnite ich celkom pevne dovnútra. Udržujte toto nápätie a počítajte do päť; potom prsty opäť uvoľnite. Pocítite blažívý rozdiel. A ešte raz: Napnúť – napnúť – napnúť a – uvoľniť. Pocítite opäť tento blažívý rozdiel.

Napnite zasa prsty, nohy a lýtka tak, aby boli svaly celkom tvrdé, ostatné telo však nechajte úplne uvoľnené. Podržte si toto napätie, zatiaľ čo počítate až do päť: Pomaly počítať do päť a – uvoľniť.

A ešte raz: Napnúť – napnúť – napnúť a – uvoľniť. Uvoľnite – napnite a vychutnávajte tento blažívý pocit uvoľnenia.

Napnite teraz celé svalstvo nohy, a síce tak pevne, ako je to len možné. Napnite celkom pevne a pomaly počítajte až do päť. Pociťujte toto napätie, zatiaľ čo počítate pomaly do päť – a opäť uvoľnite. A ešte raz: Napnúť – napnúť – napnúť a – uvoľniť: Uvoľnite sa. Uvoľnite všetky svaly, jednoducho uvoľniť; povoliť a cítiť sa dobre.

Napnite teraz svalovinu zadku. Celkom pevne napnite, a na-

pätie podržte a počítajte pomaly do päť. Pomaly počítať do päť a – uvoľniť; nechať úplne voľne. Uvoľnite zadok úplne. A ešte raz: Napnúť – napnúť – napnúť a – uvoľniť.

Teraz napnite svalovinu krížovej oblasti a brucha. Celú dolnú polovicu tela pevne napnúť: Celkom pevne napnúť a pomaly počítať do päť. Pomaly počítať do päť a opäť uvoľniť. A ešte raz: Napnúť – napnúť – napnúť a – uvoľniť. Uvoľnite sa celkom. Pociťujte, ako sa všetky svaly príjemne uvoľňujú.

Nechajte sa jednoducho padnúť. Uvoľnite sa a odovzdajte sa úplne tomuto príjemnému pocitu uvoľnenia.

Zovrite svaly v hornej polovici tela. Vytiahnite obidve plecia nahor a celkom pevne napnite svalovinu hrude a chrbta. Napnúť celkom pevne a pomaly počítať do päť a opäť uvoľniť. A ešte raz: Napnúť – napnúť – napnúť a – uvoľniť. Uvoľnite sa. Vydýchnite a pociťujte, ako povoľujú všetky svaly a uvoľňujú sa. Pociťujte celkom zrejme, ako sa napätie uvoľňuje a celé telo sa poddá uvoľneniu. Cítite sa príjemne.

Teraz napnite celkom pevne ramená, zovrite päste. Päste zovrieť celkom pevne a napnúť svaly v ramenách. Ešte pevnejšie – a potom celkom pomaly počítať až do päť. Pomaly až do päť počítať a opäť pustiť. A ešte raz: Napnúť – napnúť- napnúť a opäť uvoľniť. Pustite ramená celkom voľne padnúť – jednoducho ich nechajte padnúť.

Teraz napnite každý sval tváre podľa možnosti čo najpevnejšie. Zahryznite zuby, prižmúrte oči a napnite kožu hlavy. Podržte si toto napätie a počítajte pomaly do päť. Celkom pomaly až do päť počítať a opäť pustiť. A ešte raz: Napnúť – napnúť – napnúť a – uvoľniť. Kožu hlavy celkom uvoľnite. Aj malé svaly okolo úst a oči povolíte – jednoducho povolíte – uvoľníte. Aj jazyk v ústach je celkom uvoľnený, sánka je uvoľnená. Ste celkom uvoľnený a cítite sa príjemne. Pociťujte, ako tento príjemný pocit preniká celým telom. Úplne sa odovzdajte tomuto krásnemu a blaživému pocitu – vychutnajte uvoľnenie.

Pravidelne praktizujte aspoň týždeň alebo i 14 dní dva až trikrát denne tento program a pociťujte príjemné uvoľnenie, ktoré sa zo dňa na deň stupňuje.

Psychické uvoľnenie

Pre psychické uvoľnenie sa zvlášť hodí technika, ktorá spočíva na predstave farieb v určitom usporiadaní, čím sa dosiahne merateľná zmena mozgovo-prúdovej aktivity, ktorá je normálne okolo 22 hertzov a klesá asi na 10 Hz. Vtedy sa nachádzame v hladine alfa. Mozgovo-prúdová frekvencia o 7 až 14 Hz sa odohráva v hladine alfa, ostatná frekvencia od 14 do 30 Hz v hladine beta.

Tu uvádzame text, ktorý môžete použiť pre svoju kazetu:

Hlboko sa nadýchnite a počas výdychu si predstavte číslo 7 a červenú farbu. Prehĺbte pritom uvoľnenie hlavy: najprv kože hlavy, potom čelo a nakoniec obočie. Teraz uvoľnite bradu a svaly okolo očí a úst. Uvoľnite ich a pociťujte, ako príjemne sa uvoľňuje vaša tvár.

Opäť sa zhlboka nadýchnite a počas výdychu si predstavte, číslo 6 a oranžovú farbu. Prehĺbte pritom uvoľnenie hornej polovice tela – nechajte celkom vedome padnúť plecia a ramená – a uvoľnite potom pľúca a bránicu. Pociťujte celkom jasne, ako sa zväčšuje uvoľnenie hornej polovice tela až do úplného uvoľnenia.

Opäť sa zhlboka nadýchnite, a počas výdychu si predstavte číslo 5 a žltú farbu. Prehĺbte pritom uvoľnenie brucha a dolných končatín až dole k nohám. Všímajte si celkom vedome svoje pocity a pociťujte toto krásne uvoľnenie v dolnej polovici tela a v dolných končatinách. Dolná polovica tela, dolné končatiny a nohy sú úplne uvoľnené.

Ešte raz sa zhlboka nadýchnite a počas výdychu si predstavte číslo 4 a zelenú farbu. Pritom sa uvoľnite aj duchovne. Nechajte myšlienkam voľný priebeh, nevenujte im jednoducho pozornosť, nechajte ich plynúť; nemajú pre vás nijaký význam, nijakú dôležitosť.

Opäť sa zhlboka nadýchnite, počas výdychu si predstavte číslo 3 a modrú farbu. Pociťujte pritom prijemné uvoľnenie tváre. Uvoľňujete sa viac a viac, myšlienky plynú a vy sa upokojujete.

Opäť sa zhlboka nadýchnite, počas výdychu si predstavte číslo 2 a bledofialovú farbu. Duchovne ste absolútne pokojný a nevy-

nárajú sa žiadne nové myšlienky. Pociťujete v sebe krásne ticho.

Opäť sa zhlboka nadýchnite, počas výdychu si predstavte číslo 1 a fialovú farbu. Zatiaľ čo vidíte túto tmavofialovú farbu pred svojim duchovným zrakom, pociťujete v sebe absolútne ticho. Odovzdajte sa celkom tomuto pocitu.

Teraz sa nachádzate v samotnom vnútri svojej podstaty. Absolútne ticho zachváti celé vaše bytie a úplne vás naplní. Vy sami sa stanete týmto krásnym tichom. Cítite, ako sa telesne i duchovne zotavujete a čerpáte nové sily. Ste úplne uvoľnený, celkom pokojný, celkom ticho.

Učebná sugescia

Ak sa k vám dostavilo úplné ticho (to je práve stav optimálnej vnímavosti), stupňujte ešte raz pomocou určitých sugestívnych pokynov svoju radosť a nadšenie pre učenie sa. Mohli by ste to robiť nasledujúcimi slovami, ktoré by ste mali mať na kazete:

Myslite si teraz jednoducho nasledujúce slová – jednoducho len si ich myslite:

Som úplne uvoľnený, som pritom nadšený a želané vedomosti sa ku mne len tak hrnú.

Stále sa sústreďujem celkom ľahko na to, čo práve robím, a moje učenie sa mi zo dňa na deň spôsobuje väčšiu radosť.

Som úplne uvoľnený a učím sa s nadšením. Každý učebný krok stupňuje moju radosť z výkonu.

Teším sa z pokrokov, ktoré u mňa spôsobuje nová učebná metóda, a vidím zároveň i praktický úžitok učebnej látky.

Prenikám do učiva zo dňa na deň hlbšie a čokoľvek som si v pamäti uložil, natrvalo tam ostane.

Nové poznatky spoľahlivo a harmonicky použijem v mojom živote.

Prestávka...

Vracajte sa pomaly späť. Počítajte v myšlienkach do tri, otvorte oči a buďte bdelý. Ste bdelý a cítite sa úplne sviežo a príjemne. Cítite sa teraz celkom sviežo a príjemne.

Tajomstvo týchto sugescií úspechu spočíva v tom, že si vsugerujeme, že už máme, čo by sme radi dosiahli. Úspech sa nepremieta v budúcnosti, ale hneď v prítomnosti.

Pokusy uskutočnené v USA ukázali, že na základe sugescií úspechu možno zvýšiť schopnosť testovaných osôb učiť sa až 60 %. Samozrejme, predložený text by ste mali chápať iba ako podnet a tento v opatrnej modifikácii vo svojej vlastnej najosobnejšej verzii nahrať na pásku. Podvedomie totiž ľahšie a rýchlejšie akceptuje a realizuje vlastné formulácie. Dôležité je, aby formulácie boli pozitívne, predkladané v prítomnom čase a neobsahovali zápor.

Dýchanie v štvortakte

V dejinách ľudstva hrá dýchanie stále dôležitú úlohu vo všetkých školách múdrosti a vo všetkých centrách mysticko-ezoterického poznania. Spomeňte si len na význam správneho dýchania pre jogína.

V Indii označujú skutočne veľkého človeka slovom mahatma, čo značí „veľký dych“. Aj v bežnom živote a v prírode môžeme pozorovať, že všetci ľudia s krátkym dychom majú oveľa kratší životný úsek, ako ľudia s dlhým dychom. Človek krátkeho dychu žije nielen kratšie, ale zväčša je trápený aj chorobami, naproti tomu však človek dlhého dychu má spravidla dlhý život v zdraví. Dýchanie hrá dôležitú úlohu v našom živote, či si to pripúšťame alebo nie.



Môžeme prežiť až 6 týždňov bez jedla; môžeme prežiť 6 dní bez pitia; sotva však prežijeme 6 minút bez dýchania.

Už podľa tohto vidíme, ako veľmi život závisí od dýchania a prirodzene, nemožno správne žiť bez správneho dýchania. Ak je náš dych v poriadku, aj my sme „v poriadku“; a ak sme sami v poriadku, potom aj správne dýchame.

Aj pre vývoj superschopnosti učenia sa je základom rytmické

dýchanie, pretože **rytmické dýchanie** je jednou z najjednoduchších ciest k vyššiemu vedomiu a k harmónii tela, duše a ducha. Rytmickým dýchaním sa rytmus dáva na vedomie celému telu. To je poznanie, ktoré možno pozorovať u zasvätených vo všetkých národoch. Harmónia tela, duše a ducha umožňuje slobodný rozvoj individuálnych síl a schopností, takže tieto môžu bez zábran účinkovať ďalej.

Z čisto fyziologického hľadiska je jasné, že lepšie zásobovanie mozgu kyslíkom vedie k vyššej schopnosti učenia sa a pozornosti, lebo mozog je najväčším spotrebiteľom kyslíka v organizme. Na mozgu môže zanechať trvalé škody i krátkodobé, niekoľko minút trvajúce prerušenie prívodu kyslíka. Správna technika dýchania spôsobuje spomalenie psychického rytmu a z toho následne vyplýva dôležitá psychofyzická rovnováha. Je teda ľahko pochopiteľné, že sa v stave vnútornej vyrovnanosti oveľa ľahšie a rýchlejšie učíme ako v situácii, keď musíme prekonávať vnútorné prekážky.

Lozanovova metóda zdôrazňuje dva rôzne rytmy dýchania:

Pripravné dýchanie: 4 sekundy nadychovať, 4 sekundy pauza; 4 sekundy vydychovať, 4 sekundy pauza.

Dýchanie pri učení: 2 sekundy vydychovať, 2 sekundy nadychovať, 4 sekundy pauza.

V štvorsekundovej učebnej fáze sa nedýcha. Povedzte si jednoducho: v pauzách dýcham, ako chcem, v učebnej fáze zadržím dýchanie. Nepotrebujeme však zadržať vzduch, celkom jednoducho 4 sekundy nedýchame. Učebná fáza tak padne do „bezdychového ticha“. To je celkom prirodzený proces. Spomeňte si len na futbalový zápas a na okamih, keď sa lopta dostane pred bránku. Celý štadión zadrží dych na niekoľko sekúnd, dokiaľ sa nevyjasní hra, potom nasleduje v štadióne nádych.

Učením sa a dýchaním v štvorštvrťovom takte (60 úderov za minútu) sa rytmus dýchania synchronizuje s pulzom v pokoji (tiež 60 úderov za minútu). Pri rýchlom učení sa dýchame teda v ideálnom rytme pomalého pulzového úderu. Tým sa koncentrácia (sústredenie) stupňuje a zásobovanie mozgu kyslíkom podporuje.

Prípravné dýchanie – by ste mali robiť 2 až 3 minúty pred vlastným učením sa, keď sa aj uvoľňujete.

Dýchanie v učení sa – praktizujte počas celého trvania učenia. Zbytočne si nepriťažujte, ale dbajte na dôležitý bod:

- Počas fázy učenia sa, teda kým učiteľ rozpráva, alebo kým beží kazeta s učebným programom, nedýchajte. V prestávkach dýchajte, ako chcete.
- Osvedčilo sa tiež prípravné dýchanie udržať počas celého procesu učenia sa. To je ľahšie pre tých, ktorí sú beztak zvyknutí pomaly dýchať.

Správny spôsob reči

Je známe, že ľahko zaspíme, ak počúvame monotónny prednes, a ešte k tomu je tento prednes aj doprevádzaný rovnomernou pokojnou hudbou. Aby žiaci pri učení sa nezaspali, zaviedol dr. Lozanov tri rôzne spôsoby reči, ktoré sa striedajú:

1. normálna hlasitosť;
2. šuškanie;
3. rozkazovací tón.

Ak by ste predsa len na krátky okamih v príjemnom uvoľnení zadriemali, potom sa najneskôr v tretej fáze učenia sa – pri rozkazovacom tóne zobudíte. To samozrejme znamená, že vôbec nedôjde k tomu, aby ste zaspali. Tieto variácie reči oživujú vyučovanie, i keď americkí vedci hovoria o tom, že rovnaký výsledok učenia sa dosahuje aj pri rovnomernom hovorení.

Rôzne spôsoby reči nie sú nutnou súčasťou metódy. Poradie hlasových výšok nehrá vôbec žiadnu úlohu. Rovnako nie je dôležité, ak dvakrát hovoríte rovnakou výškou hlasu. Zmena spôsobu reči slúži len na to, aby ste sa udržali v bdelom stave.

Zostavenie učebného programu

Každý záujemca si môže zostaviť svoj program sám. Aj keď napríklad nepozná ešte ani slovo z jazyka, ktorý sa chce naučiť. Pokusy ukázali, že je to možné. V tomto prípade počúvame na kazete nahraté slová a vety bežného jazykového kurzu dovtedy, kým ich bezchybne neovládame.

- Týmto spôsobom sa môžeme učiť každú akusticky sprostredkovanú látku.

- Učebná jednotka trvá 8 sekúnd – 4 sekundy učebná fáza a 4 sekundy prestávka.
- Jedna minúta pozostáva teda zo 7,5 učebných jednotiek.
- Učebný úsek by mal trvať asi 20 až 30 minút.
- Pre naučenie 70 slovíčok potrebujeme teda približne 10 minút.

Spôsob reči by sa mal po každej učebnej jednotke meniť. Začnite teda v normálnej výške hlasu; potom šepkajte zaliečavým hlasom; nakoniec hovorte hlasno a jasne v rozkazovacom tóne. Nemusíte rozprávať v takte hudby. Ak učebná jednotka pozostáva len z niekoľkých elementov, ako je to napríklad pri učení sa slovíčok, môžete rozprávať pomalšie, ak však ide o mnoho elementov, tak hovorte primerane rýchlejšie. Za 4 sekundy možno na magnetofónovú pásku nahovoriť až 10 slov. Dbajte pritom na to, aby váš hlas hudbu jasne prevýšil. Učebný program by mal byť ľahko zrozumiteľný bez akejkoľvek námahy.

Magnetofónová páska s 30 – minútovým záznamom by mohla byť rozčlenená nasledovne:

- 3 minúty úvodná hudba;
- 24 minút učebná fáza (to zodpovedá 180 učebným jednotkám o dĺžke 8 sekúnd);
- 3 minúty rýchla hudba na záver.

Neverte tomu, že zostaviť kazetu týmto spôsobom je ťažké alebo časovo náročné. Koniec týždňa postačí, aby ste si celý jazykový kurz nahovorili na pásku. Aby sme nahovorili na pásku 3 000 slov cudzieho jazyka, potrebujeme – a to vás prekvapí a povzbudí – 3 hodiny 20 minút času na hovorenie, pri 4 sekundách času na 1 učebnú jednotku.

Jazykový kurz však môžeme jednoducho aj odkopírovať, pričom však každé 4 sekundy robíme 4-sekundovú prestávku, teda pásku necháme bežať naprázdno. Pritom dbáme iba na to, aby sme nezastavili uprostred slova. Skoro každý učebný prvok sa dá sprostredkovať za 4 sekundy.

Ak máte ťažkosti s gramatikou, uvediem príklad, ako možno i gramatické pravidlá pripraviť na magnetofónovú pásku. Ako príklad poslúži francúzske nepravidelné sloveso

aller = ísť

Sekundy: 1, 2, 3, 4	Sekundy: 1, 2, 3, 4
Prestávka	Je vais, tu vas, il va – idem, ideš, ide.
Prestávka	Nous allons, vous allez, ils vont – ideme, idete, idú.
Prestávka	Je vais á la fenêtre – idem k oknu.
Prestávka	Tu vas á l' hôpital – ideš do nemocnice.
Prestávka	Il va au jardin – ide do záhrady.
Prestávka	Nous allons á Paris – cestujeme do Paríža.
Prestávka	Vous allez á l' école – idete do školy.
Prestávka	Ils vont á la maison – idú domov.

Takto jednoducho sa možno naučiť aj gramatiku. Gramatické pravidlá, ktoré sa takýmto spôsobom nedajú ozrejmiť, vysvetlíme výkladom, ktorý si pripravíme na pásku podľa toho istého princípu, ako sme práve opísali. Vidíte, že je to vcelku jednoduché.

Priebeh vyučovania

Ak učenie sa trvá denne 4 hodiny, možno sa cudzí jazyk u dr. Lozanova naučiť za 23 až 30 dní.

Prv ako začnete s vlastným vyučovaním, urobte si odporúčané *relaxačné cvičenia.* Pritom už dýchajte v rytme prípravného dýchania, teda 4 sekundy, po 4 sekundách urobte prestávku – 4 sekundy vydychujte, potom urobte 4-sekundovú prestávku. Tieto relaxačné cvičenia by nemali trvať dlhšie ako 5 minút. Potom začína vlastné vyučovanie, ktoré je rozčlenené do štyroch častí:

1. Opakujte látku naučenú v predošlý deň na základe učebnice a pritom zároveň ticho čítate, čo sa prednáša na magnetofónovej páske v rytme štvorštvrťového taktu. *Dýchajte v rytme prípravného dýchania.* Pritom žiadna hudba nehrá.
2. Teraz odložte učebnicu; ostaňte naďalej uvoľnený a počúvajte ten istý učebný program ešte raz s hudobným podfarbením. Môžete použiť opäť tú istú magnetofónovú pásku, ak máte možnosť prehrať si iným rekordérom hudbu. Pritom *dýchajte v rytme učebného dýchania* a predstavte si učebnú látku, čo možno najobraznejšie.
3. V tretej fáze vyučovania sa zaoberajte novou lekciou, pričom

najprv opäť zároveň čítajte, aby ste si osvojili aj ortografiu. Pritom dýchajte *v rytme prípravného dýchania*. Tu tiež nie je žiadna hudba.
4. V štvrtej fáze opäť odložte knihu a vypočujte si ešte raz novú lekciu s hudobným doprovodom. Pritom dýchajte *v rytme učebného dýchania* a predstavte si učebnú látku čo najobraznejšie. Nechajte ju prebehnúť ako film pred svojím duchovným zrakom.

Celé 4 dni opakujte všetko, čo ste sa doposiaľ naučili, pričom sa doporučuje nahrať magnetofónové pásky na opakovanie a dbať na to, aby boli niekoľkonásobne použité obzvlášť také slová, ktoré vám ešte spôsobovali ťažkosti. Novonadobudnuté poznatky počas nasledujúcich dní čo najčastejšie používajte, aby ste si ich upevnili.

Ak budete takto postupovať, osvojíte si učebnú metódu, pomocou ktorej môžete pochopiť učebnú látku za neporovnateľne menší zlomok toho času, ktorý ste doteraz potrebovali na jej osvojenie. Jedinou komplikáciou tejto metódy je, že si najprv treba pripraviť učivo v opísanom štvorsekundovom rytme a zvládať zodpovedajúce dychové a uvoľňujúce cvičenia prv, ako sa začneme učiť.

Tu vidím najväčšie ťažkosti jednoducho preto, že väčšinou sme príliš netrpezliví. Chceme vidieť výsledky ihneď, nové veci hneď vyskúšať; a presne to je v tomto prípade nemožné. Ak sa dôkladne nepripravíte na použitie tejto techniky, potom pravdepodobne zažijete iba sklamanie.

Ak sa to vzťahuje na vás, je lepšie, ak použijete niektorú z metód opísaných v tejto knihe, ktoré potrebujú malú alebo žiadnu prípravu. Ak vás neodradí potrebná príprava a začnete až vtedy, keď sa naučíte správne sa uvoľniť a v opísanom rytme dýchať a ak použijete správnu hudbu, potom tu máte metódu, ktorá vedecky fundovaným spôsobom redukuje učenie sa na zlomok doteraz potrebného času, a vôbec nie je namáhavá a okrem toho spôsobuje radosť.

ZHRNUTIE

1. Pomocou tejto metódy sa môžete v priebehu 23 dní pri 4 vyučovacích hodinách denne naučiť cudzí jazyk, napríklad so slovnou zásobou v rozsahu asi 3 000 slov.
2. Prv ako začnete, mali by ste skutočne ovládať opísané uvoľňovacie cvičenia; inak s touto metódou nedosiahnete úspech.
3. Ako vedľajší účinok tejto metódy miznú vegetatívne poruchy; osobnosť sa rozvíja rýchlejšie a vzťahy k ľuďom sa zlepšujú. Miznú ostýchavosť a zábrany v reči, rovnako aj tréma z verejného vystúpenia a strach zo skúšky.
4. Lozanovova metóda spočíva na nasledujúcich faktoroch:
   - na správnom fyzickom a psychickom uvoľnení.
   - na motivujúcej učebnej sugescii (afirmácia);
   - na rytmickom dýchaní;
   - správnej hudbe;
   - modifikovanom spôsobe reči;
   - dennom opakovaní a praktickom použití naučeného učiva.
5. Pre hudobné podfarbenie sa hodí len hudba v štvorštvrťovom takte, t.j. nesmie mať viac ako 60 taktov za minútu. Srdce búcha priemerne 72 razy za minútu a má tendenciu sa svojím rytmom prispôsobiť podobným rytmom; preto hudba v štvorštvrťovom takte spôsobuje spomalenie srdcového rytmu.
6. Lozanovova metóda rozlišuje prípravné dýchanie:

– 4 s nádych, 4 s prestávka; 4 s výdych, potom nasleduje 4-sekundová prestávka;

– a učebné dýchanie: 2 s výdych, 2 s nádych; potom 4-sekundová prestávka, respektíve 2 s nadýchnuť, 2 s vydýchnuť; 4 s prestávka.

7. V správnom spôsobe reči sa strieda normálna výška hlasu, šepot a rozkazovací tón. Toto striedanie udržiava učiaceho sa v neustálej bdelosti.
8. Vyučovanie sa skladá zo 4 rovnocenných jednotiek:
   - Od druhého dňa počúvajte najprv magnetofónovú pásku z predchádzajúceho dňa a zároveň čítajte potichu, čo z ka-

zety zaznieva v rytme štvorštvrťového taktu. Dýchajte v rytme prípravného dýchania. Nehrá žiadna hudba.

- Potom knihu odložte. Ostaňte uvoľnený a vypočujte si ešte raz tú istú kazetu s hudobným doprovodom. Môžete použiť tú istú pásku, ak k tomu môžete druhým rekordérom prehrávať hudbu. Dýchajte v rytme účebného dýchania a predstavujte si učivo podľa možnosti čo najobraznejšie.
- V tretej fáze vyučovania beriete novú lekciu, pričom počúvate a čítate súčasne, aby ste si zapamätali ortografiu. Dýchajte v rytme prípravného dýchania. Nehrá žiadna hudba.
- V štvrtej fáze opäť odložíte knihu a vypočujete si novú lekciu ešte raz v uvoľnenom stave s hudobným doprovodom. Dýchajte v rytme učebného dýchania a opäť si učivo čo najplastickejšie predstavujete. Lekciu si nechajte prebehnúť ako film pred svojím duchovným zrakom.

9. Každé 4 dni by ste mali celú prebratú učebnú látku opakovať. Za účelom optimálneho opakovania si zostavte špeciálne pásky na opakovanie.

Doslov

Učebné metódy uvedené v tejto knihe sú zväčša nové, ale v praxi vyskúšané a overené a môžeme ich vrelo odporúčať všetkým záujemcom.

Je tomu tak preto, že som počas svojich seminárov zhromaždil početné relevantné skúsenosti – dodatočne aj poznatky vynikajúcich učiteľov – a preto môžem dúfať, že nové učebné metódy opísané v tejto knihe sa stretnú so záujmom všetkých, ktorí sa chcú učiť, ako aj tých, ktorí učia. Toto platí o to viac, o čo väčší okruh ľudí bude mať s týmito technikami pozitívne skúsenosti.

Všetci sme v zajatí ešte neznámych schopností nášho mozgu a techniky odporúčané v tejto knihe môžu byť veľmi nápomocné pri aktivizovaní a rozvíjaní nášho potenciálu.

Dozaista zhromažďovanie vedomostí nie je zmyslom života. Avšak práve v našom uponáhľanom čase je schopnosť ustavične novej orientácie a prispôsobovania sa vskutku životne dôležitá. Prispôsobovanie znamená, ak to správne pochopíme, neustále preúčanie sa. Ale treba si osvojiť aj spôsob učenia sa. Dúfam, že po prečítaní tejto knihy vám to bude jasné.

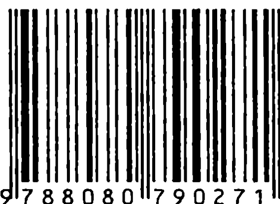
Ďalej sa domnievam, že som vám touto knihou dal do rúk prostriedok, ktorý vám môže pomôcť pri rozvíjaní vášho duchovného potenciálu – predpoklad pre nás všetkých, ktorí by sme chceli dospieť k bohatšiemu a plnšiemu životu.

Obsah

Kurt Tepperwein

AKO SA ĽAHKO UČIŤ

Vydal: Eko-konzult
P.O. Box 61, 851 07 Bratislava 57
Bratislava, 2004
Sazba: DIO, www.superreality.sk
Tisk: PPA, Hudecova 1, 854 01 Bratislava
Počet stran: 163
ISBN 80–8079–027–2



Spôsoby a metódy rýchleho a efektívneho učenia sa

Málokto zo žiakov a študentov vie o obrovských možnostiach, ktoré driemu v podvedomí každého človeka, o nevyužitých schopnostiach a silách, ktoré možno prebudiť a vyvíjať. Ako rozvíjať svoje skryté schopnosti? Či už sa pripravujete na maturitu, učňovské skúšky alebo štátnice, to všetko sa dá zvládnuť s podstatne menšími časovými nárokmi, ak si dôkladne osvojíte a budete správne používať metódy učenia. Toto všetko vám ponúka táto kniha.

ISBN 80-8079-027-2

